

Selecciones

MAYO 2025

READER'S DIGEST

TDAH en adultos

Nuevas herramientas de diagnóstico y concienciación

PÁGINA 52

Pasear al sol, senderismo,
jardinería o pisar hierba

CÓMO CURA LA NATURALEZA

PÁGINA 34

EL PERFUME MÁS ICÓNICO

El oro de la Provenza

PÁGINA 96

APICULTURA:
donde reinan las abejas

PÁGINA 82





CANNAXINE

**Efecto Calmante
muscular**

**Natural, eficaz
e instantáneo**

Eficacia "2 en 1"
Antiinflamatorio*
+ Analgésico**

Extracto de Cannabis
(*CBD: antiinflamatorio natural)
Veneno de serpiente
(**PÉPTIDOS: acción analgésica)



**ÉXITO EN
iTV!**



Alivio para todo el cuerpo

Rigidez

**Tensión y sensibilidad
muscular**

Hinchazón

Pies cansados

Contracturas

Torceduras

**Muy agradable
y de fácil aplicación**

- Efecto Mentolado
- Sensación de frescor
- Acción prolongada



¡OFERTA ESPECIAL!

Cannaxine Crema (50 ml)

Sólo 39,95

(más 4,95€ de gastos de envío)

+ Roll On ¡GRATIS!

Llame HOY MISMO

EX96

900 670 369

www.efectocalmante.com

CILMD • Avda. Fuente de la Mora, 4
28050 Madrid
Oferta válida solo para Península,
Balears y Canarias



Recetar naturaleza

EN EL mundo convulso y plagado de incertidumbres en el que vivimos (como el mundo desde que es mundo, por otra parte) necesitamos más que nunca atención médica para el dolor físico y para el ruido mental.

Una creciente tendencia en el ámbito de la medicina se inclina a prescribir tiempo en la naturaleza para dolencias físicas y psíquicas. Naturaleza que, en las grandes ciudades, resulta difícil de percibir pero que, por suerte en este país, tenemos al alcance de la mano. Porque la naturaleza trata a las personas de forma integral, y las personas debemos reconectar con ella de forma consciente.

No dejes de leer nuestro tema de portada “Cura de naturaleza”, en

la página 34. Medicina sin efectos secundarios.

Este mes, hablamos también sobre un problema crecientemente común, el diagnóstico del Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH) en adultos. Por suerte, gracias a la mayor concienciación y mejora de los diagnósticos, muchas personas pueden hoy dar una explicación a una trayectoria vital desconcertante, con el alivio y mejora en sus vidas que eso supone. No te lo pierdas en la página 52.

Pero estamos en mayo, el campo florece, y viajamos hasta la Provenza francesa, para conocer la Rosa de mayo o hibisco, cuya cosecha se adquiere en exclusiva para fabricar el perfume más icónico de todos los tiempos (“El oro de la Provenza”, pág. 96).

Como siempre, mucha más lectura inspiradora, para el corazón y la mente.

Feliz lectura y feliz mes de las flores. 🌸

Natalia Alonso

NATALIA ALONSO

EDITORA

natalia_alonso@selecciones.es



CONTENIDOS

Artículos

34

EN PORTADA

CURA DE NATURALEZA

Una dosis de aire libre podría ayudar en muchas dolencias.

44

DRAMA

Una carrera para salvar a Matilda

Quedó atrapada boca abajo entre dos rocas.

52

SALUD

TDAH en adultos

Nuevas herramientas de diagnóstico y concienciación.

60

SONRÍE

Los rasguños de la vida

Los nietos son como un coche de alquiler, suelen venir con arañazos.

64

INSPIRACIÓN

El amor es más fuerte

Sobrevivieron a la masacre de Hamás en octubre de 2023.

72

NATURALEZA

Encuentro salvaje

No estábamos preparados para un encuentro así.

76

FOTOGRAFÍA

Mundo esférico

La esfera es, para la física, la forma perfecta.

82

NATURALEZA

El reino de las abejas

Una reserva donde se practica la apicultura como hace años.

90

CLÁSICOS RD

Cabalgar

Una amazona danesa ejemplo de coraje.

96

VIAJES

El oro de la Provenza

Sin la Rosa de mayo, el perfume más icónico no sería nada.

104

LECTURA EXTRA

Vías que marcan la diferencia

El tren no siempre es lo más rápido, pero a veces sí la mejor forma de llegar a tu destino.

52



CUBIERTA:
GETTY IMAGES

Todo lo bueno

MIRA EL MUNDO

4 Carrera de barro

TODO LO BUENO

9 Manada de elefantes

HÉROES

10 Un hombre en llamas

Lo sofocó con su propio cuerpo.

14 Termina esta frase

La lección más importante de mis hijos es...

16 Cartas

Tú lo dices.

Salud

BIENESTAR

CUERPO & MENTE

17 Aliviar el dolor

20 Noticias médicas

El arte de vivir

COCINA

23 Cerezas

13 COSAS

26 Tenis

29 Citas citables

FOCO

30 Katalin Karikó

17



Humor

22

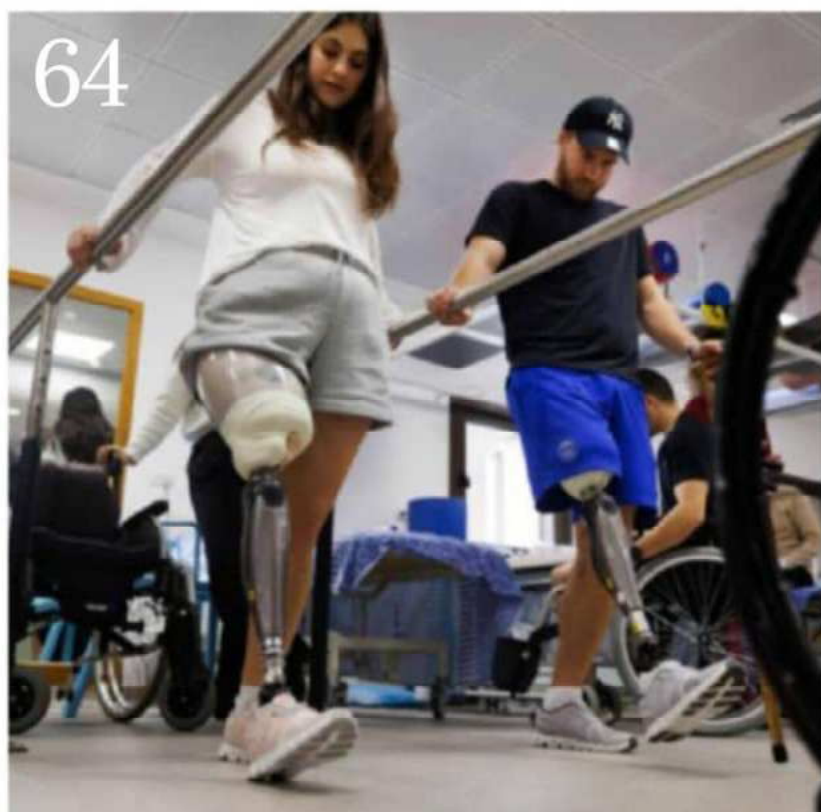
La risa, remedio infalible

63

Así es la vida

119

Gajes del oficio



Pasatiempos

120 Rompecabezas

122 Soluciones

123 Trivial

125 Vocabulario

127 Próximo mes

128 Última risa



A close-up photograph of a person's face and upper body, completely covered in thick, greyish-brown mud. The person's eyes are visible through the mud, and a small, light-colored animal, possibly a cat or a dog, is perched on their nose. The person's mouth is open, showing their teeth. The background is a blurred, rocky or muddy surface.

MIRA EL MUNDO...

Pasa la página →



...DE OTRA MANERA

En la Maldon Mud Race, 300 hombres y mujeres se sumergen cada año en el barro del río Blackwater, en el condado inglés de Essex. Este año, la carrera benéfica tendrá lugar el 4 de mayo. Los participantes más rápidos solo necesitan unos cuatro minutos para recorrer los 400 metros de distancia hasta la otra orilla del río. Los más lentos tardan media hora. Algunos compiten en traje de neopreno, otros en traje de noche. *Very british!*



Directora Natalia Alonso

Maquetación Equipo Editorial CIL

Atención al Cliente Esther Martín

Global Family Editions, S.A.

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

**Reader's Digest se publica en 45 países
y 10 idiomas.**

© 2025 Global Family Editions (Reader's Digest)

La suscripción a esta publicación autoriza el uso exclusivo y personal de la misma por parte del suscriptor. Cualquier otra reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta publicación solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares. En particular, la Editorial, a los efectos previstos en el art. 32.1 párrafo 2 del vigente TRLPI, se opone expresamente a que cualquier fragmento de esta obra sea utilizado para la realización de resúmenes de prensa, salvo que cuente con la autorización específica. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar, escanear, distribuir o poner a disposición de otros usuarios algún fragmento de esta obra, o si quiere utilizarla para elaborar resúmenes de prensa (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ATENCIÓN AL CLIENTE

Teléfono

902 757 051 y 91 111 74 52

(L - V: 9 - 14:30 y de 16 - 18:30 horas.)

Email

clientes@selecciones.es

SÍGUENOS EN FACEBOOK 

www.facebook.com/Selecciones

Trusted Media Brands, Inc. (EEUU)

Presidenta y directora ejecutiva

Bonnie Kintzer

Fundadores de Reader's Digest:

DeWitt Wallace (1889-1981)

Lila Acheson Wallace (1889-1984)

COMPARTE CON SELECCIONES

Haznos saber tu opinión
sobre los artículos y reportajes
de la revista.

Puedes también mandar anécdotas
divertidas y verídicas para nuestras
secciones de humor.

Escríbenos a:

redaccion@selecciones.es

CARTAS DE LOS LECTORES

Email

redaccion@selecciones.es

Dirección

Avda. Fuente de la Mora, 4

28050 Madrid

SÍGUENOS EN 

[@SeleccionesRd](https://twitter.com/SeleccionesRd)

Todo lo
BUENO
RAZONES PARA SONREÍR

Manada de elefantes

PARA AQUELLOS QUE no pueden ir de safari, una exposición de arte llamada *The Great Elephant Migration* (“La gran migración de elefantes”) está recorriendo Estados Unidos. Cada estatua mide hasta 3,35 metros de altura y pesa hasta 340 kilos. Están hechas de lantana, una hierba tóxica que se apodera de la vegetación que comen los elefantes, por artesanos indígenas de la Reserva de la Biosfera de Nilgiri, en la India, para quienes la convivencia con los elefantes es algo natural. “Da sustento a la gente y limpia la lantana del bosque”, dijo el cofundador Tarsh Thekaekara a *CBS News*. “Así que es beneficioso tanto para las personas como para la naturaleza”. thegreatelephantmigration.org 🌸

COREY FAVINO, CORTESÍA DE NEWPORT RESTORATION
FOUNDATION Y ELEPHANT FAMILY USA







HÉROE

*Un hombre estaba ardiendo. Erich Klinke
lo sofocó con su propio cuerpo*

Un hombre en llamas

Monika Goetsch

CUANDO ERICH KLINKE piensa en aquel día de primavera en que salvó una vida, todo le viene a la memoria como si fuera ayer: las llamas, el humo, el hombre que gritaba presa de la más absoluta desesperación. En aquel momento, Erich Klinke, de 59 años, entraba y salía constantemente de una fábrica de productos químicos en la localidad bávara de Aham. El trabajo de este pintor y artesano consistía en colocar suelo nuevo en una de las naves.

La compañía fabrica aceite universal, aerosol de pimienta y desinfectantes. Emplea a 100 personas, la mayoría trabajadores en la oficina o en el laboratorio. No era el caso de Kristof R., de 55 años. Como todos los días, estaba en la sala de mezclas y preparación, mezclando y llenando líquidos muy inflamables en grandes tanques de almacenamiento.

Unas puertas más allá, en una gran sala, Klinke trabajaba con la fresadora, soldando y sellando. En las semanas anteriores ya había colocado las losas de 50 x 50 centímetros.

Sobre las 15:40, empezó a recoger. Unos cuantos ajustes más y su trabajo habría terminado.

Justo cuando se dirigía con la fresadora hacia la salida, oyó los gritos. Gritos desgarradores, aterradores, algo que

nunca había oído. Dejó la máquina en el suelo y salió corriendo al pasillo. Allí vio como Kristof R. yacía en el umbral de la puerta. Estaba ardiendo desde el pecho hasta las piernas. Y gritaba, en *shock*, de dolor y de miedo a morir.

Klinke se puso de rodillas a su lado, lo sujetó por el costado y trató de girarlo de espaldas al suelo para apagar las llamas. Pero fue en vano. Una pierna se había quedado atascada en el marco de la puerta. Era imposible girarlo.

Dudó un momento. Entonces se arrojó sobre el hombre en llamas. Apretó su cuerpo contra él. Los dos yacían cabeza con cabeza. Kristof R. ya no

Klinke marcó el 112 en su móvil. “Tenemos a un hombre con quemaduras graves, envíen a los servicios de emergencia”, dijo. Según le informaron, ya estaban de camino.

Como le preocupaba que hubiera alguien más en la sala de mezclas, Klinke dejó a su mujer con el herido y corrió por el pasillo hacia el lugar donde se había producido el incendio. El calor le golpeó en la cara. Había mucho humo. Klinke se dio cuenta de que el incendio estaba fuera de control.

Por suerte, todo el personal de la compañía ya se había puesto a salvo y se encontraba en el patio.

ARDÍA DESDE EL PECHO HASTA LAS PIERNAS Y GRITABA DE DOLOR

gritaba, pero la alarma antiincendios se había activado y retumbaba en los oídos de Klinke. El corazón le latía con fuerza. “¿Cuánto tiempo tendré que quedarme tumbado hasta que las llamas se extingan?”, se preguntaba. “¿Y si no se apagan?”

Le pareció una eternidad. Pero tardó solo unos segundos en atreverse a levantarse. Se incorporó y se dio cuenta aliviado que las llamas se habían apagado. Sin embargo, la ropa de Kristof R. seguía ardiendo y echando humo. Sin dudar lo le arrancó chaqueta, pantalones y zapatos.

Malgorzata, esposa de Kristof R., que también trabajaba en la empresa, llegó corriendo y entre los dos lo levantaron.

Klinke regresó al lado de Kristof R., que se arrastró con su ayuda hasta la puerta abierta de la nave. Y se quedó allí junto a él.

Los equipos de rescate llegaron pocos minutos después. Más de 100 bomberos con equipos de respiración asistida lucharon contra las llamas con espuma y polvo extintor. El personal sanitario atendió a la víctima y un helicóptero de rescate aterrizó en el patio.

“He terminado”, pensó Klinke, “he hecho lo que tenía que hacer”. Uno de sus compañeros de trabajo vivía muy cerca, así que Klinke decidió ir a visitarlo. Le contó lo sucedido con dificultad. Luego le escribió un mensaje de



Tardaron tres horas en extinguir el incendio.

texto a su mujer: “Acabo de apagar a Kristof”.

Tardaron tres horas en extinguir el incendio. Hoy Klinke tiene claro que lo más probable es que el incendio se originara en el depósito de almacenamiento por una chispa provocada por una carga electrostática. Al intentar apagar el fuego, Kristof R. debió de sacar el tubo de succión del depósito. En el transcurso de la maniobra, el disolvente en llamas cayó sobre la chaqueta, los pantalones y las piernas. Con el cuerpo ya envuelto en llamas, se arrastró hasta el pasillo, donde cayó y quedó tendido en el suelo.

Si Klinke hubiera terminado su trabajo de fresado unos minutos después, no habría oído los gritos de Kristof R. Fue pura casualidad que estuviera en el lugar correcto en el momento oportuno.

Para Klinke no fue una casualidad ni un golpe del destino, sino pura coincidencia.

Al día siguiente, su jefe y él volvieron a la empresa de productos químicos para recoger sus herramientas. Fue entonces cuando se dio cuenta de la magnitud de la destrucción. “Todo estaba lleno de hollín, negro, quemado, carbonizado”.

Kristof R. pasó mucho tiempo en una clínica especializada de Múnich, donde le indujeron un coma y le sometieron a varias operaciones. Tardó seis meses en recuperarse de sus graves quemaduras. ¿Por qué no huyó Klinke? “No me lo pensé”, dice el pintor. “No puedes huir cuando alguien se está quemando delante de tus ojos”.

No quiere hacer mucho alarde de haber salvado una vida humana. Sin embargo, una frase de Małgorzata Rs. conmovió a Erich Klinke: le estará eternamente agradecida. 💎

TERMINA ESTA FRASE

La lección más importante que me han enseñado mis hijos es...

Que los nuevos comienzos no están mal, son necesarios.

LETY GONZÁLEZ
México

Que nadie está preparado para ser padre.

FRÉDÉRIC BOUVEUR
Francia

A ser yo misma y no prestar atención a lo que los demás piensen de mí.

CATHY POURET
Bélgica

Que el amor rompe todas las barreras.

GUSTAVO
VASQUEZ MIRANDA
Colombia

Que son jóvenes guerreros que se convirtieron en profesionales a pesar de los obstáculos.

MARITA CHIRINOS ESTELA
Perú

Amor incondicional.

MARÍA GÓMEZ
España

(MAPA) SHUTTERSTOCK

A no tener vergüenza (gracias a su honestidad).

IRENE ROL-KLOS
Países Bajos

Cómo utilizar un *smartphone*.

TUOVI TANNER
Finlandia

Que jugar a juegos juntos es siempre ganar.

MELANIE
Alemania

Que hay que alegrarse de las pequeñas cosas.

ELMA
Austria

Que de las peores vacaciones salen los mejores recuerdos.

TONY TSUI
Singapur

Que nada es imposible.

CHRISTIANE
Suiza

A amar sin condiciones... incluso cuando cometen errores en la vida.

TOBY SIMPSON
Nueva Zelanda

A pensar antes de gritar.

CANDY LI
Hong Kong

Que los días más bonitos suelen ser los más imprevistos.

IAN POINTEN
Australia

CARTAS



Un día de suerte (marzo)

En 2005, mi hija iba a celebrar su mayoría de edad y quería organizarle una pequeña celebración en Berlín. La suerte quiso que justo llegara a mi buzón un anuncio de un servicio de *catering*.

Pero la suerte no acabó ahí: vivo en un bloque de seis pisos sin ascensor, y el hombre del *catering* no quería hacer entregas allí. Al final, aceptó mi pedido y organizó un *catering* muy especial para nosotros.

Como me gustó mucho mientras lo organizábamos juntos y la sensación duró hasta que recogimos la vajilla, tuvimos nuestra primera cita cuatro días después. Catorce días más tarde, se mudó conmigo. Desde 2007 tenemos un matrimonio maravilloso y nos alegramos cada día de que el destino nos uniera.

—ANTJE HÜTTNER, Alemania

Queso sin animales

El reportaje (marzo) me recuerda a las viejas novelas de ciencia ficción. Pero tengo grandes reservas: ¿cuántas veces he leído que se ha desentrañado cierto secreto de la naturaleza y años después se ha refutado el descubrimiento?

Incluso si partimos de la base de que en el futuro las vacas ya no serán necesarias para fabricar queso: ¿dónde poner a las vacas lecheras domesticadas? No se pueden soltar en la naturaleza. ¿Y cómo van a ganarse la vida los ganaderos?

—ISTVAN N., Austria

SALUD

Reader's Digest

BIENESTAR CUERPO & MENTE

Nuevas formas de aliviar el dolor

*No te resignes al dolor.
Te contamos cómo dejar
de sufrir.*

Beth Weinhouse

PAM H. SIEMPRE había disfrutado del senderismo, el kayak y el esquí. Pero a partir de los 50 años, notó que su rodilla izquierda empezaba a molestarle, y pronto la osteoartritis hizo que fuera demasiado incómodo disfrutar de lo que le gustaba. Cuando llegó a los 70, le dolía incluso caminar o conducir. Decidió hacerse un reemplazo de rodilla, una intervención que había ayudado a muchos amigos. Por desgracia, la nueva rodilla terminó doliéndole aún

más, porque Pam era alérgica al menos a uno de los metales que contenía. Los médicos le dijeron que volver a reemplazar la rodilla no era una opción y que tendría que vivir con el dolor.

En España, según datos del Ministerio de Sanidad, entre un 11% y un 17% de la población tiene dolor crónico, siendo la artrosis, el dolor lumbar, el cervical y la migraña las patologías más frecuentes que lo provocan.

“El dolor lumbar es uno de los problemas más comunes que tratamos”, afirma Benjamin A. Howie, doctor en medicina, especialista en tratamiento del dolor y profesor adjunto de anestesiología en el Centro Médico Irving de la Universidad de Columbia en la ciudad de Nueva York. Calcula que, una vez llegados a los 60 años, casi la mitad sufrirá algún grado de dolor de espalda.

Cuando se consulta al especialista, normalmente ya se ha intentado controlar el dolor con reposo, calor, hielo e ibuprofeno o paracetamol. Y probablemente han ido a ver a su médico de familia. Pero muchos siguen sufriendo.

El tratamiento del dolor es una especialidad médica relativamente reciente. Durante años, los fármacos más potentes y eficaces de la especialidad fueron los opioides como la morfina, la oxiconona, la hidrocodona y el fentanilo.

Pero sabemos que estos fármacos han alimentado una epidemia de adicción que ha matado a miles de personas en el mundo. La mayoría de los médicos ahora son reacios a recetarlos (aunque todavía tienen un papel

importante en el alivio del dolor causado por el cáncer y las operaciones, así como del dolor que no se alivia con otros métodos). Y la mayoría de los pacientes son reacios a tomarlos.

Sin embargo, las opciones para el alivio del dolor están creciendo a un ritmo impresionantemente rápido.

“El campo está en plena ebullición”, afirma Howie. “Se vive más tiempo y no quiere aceptar el dolor crónico o la inmovilidad. Y podemos mejorar drásticamente su calidad de vida”.

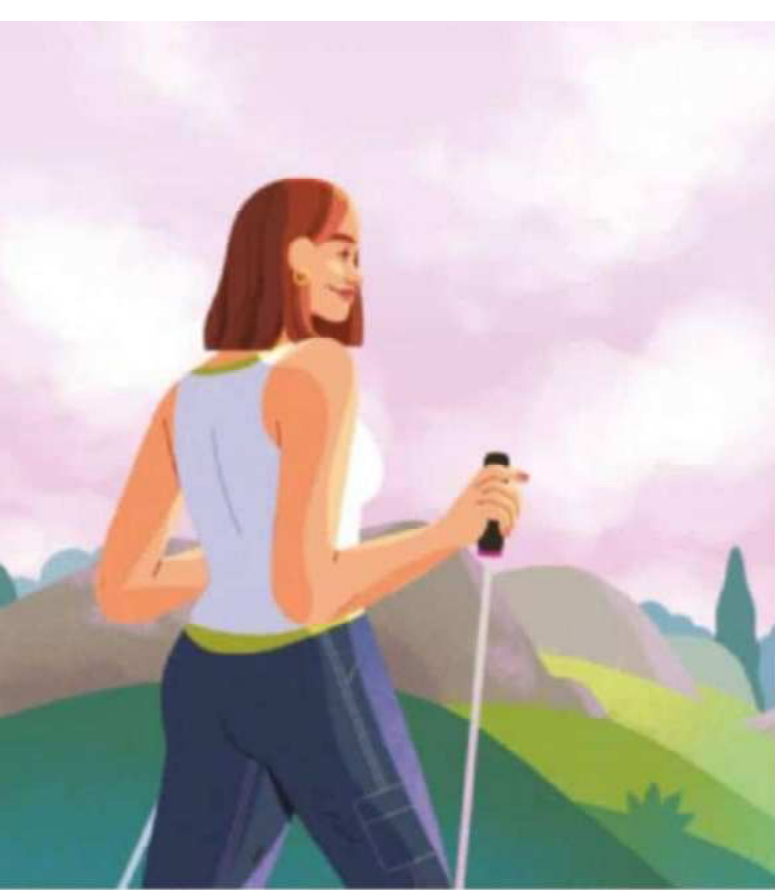
Estos son algunos de los medicamentos y procedimientos más novedosos frente al dolor.

Inyecciones

Las inyecciones dirigidas con esteroides o gel de ácido hialurónico pueden ayudar a aliviar el dolor en las rodillas y otras articulaciones, mientras que las inyecciones epidurales (en el espacio que rodea la médula espinal) pueden ayudar en el dolor ciático en la parte baja de la espalda y en la pierna.

Alternativas a los opioides

Los nuevos medicamentos tienen como objetivo aliviar el dolor intenso sin riesgo de adicción y sin los desagradables efectos secundarios de los opioides, como náuseas, vómitos y estreñimiento. La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA) aprobó recientemente la suzetrigina, un nuevo medicamento que actúa bloqueando las señales en los nervios periféricos del cerebro y la



médula espinal, impidiendo que las señales de dolor lleguen al sistema nervioso central para que no se perciban.

Bloqueos y ablaciones nerviosas

Injectar anestésicos en los nervios para bloquear las señales de dolor puede proporcionar alivio temporal. Para resultados más duraderos, se pueden dañar o destruir las partes de los nervios responsables del dolor localizado. El procedimiento más común es la ablación por radiofrecuencia (ARF). Después de determinar qué áreas nerviosas son responsables del dolor, se inserta una aguja en cada una de ellas, aplicando calor para anestésicarla.

Esta es la opción que se recomendó a Pam. Su especialista en dolor utilizó la ARF para destruir las áreas problemáticas de tres de los cuatro nervios principales que permiten que la rodilla se sienta y se mueva correctamente. Unas semanas después, Pam

sintió alivio al notar que su rodilla estaba entumecida. Cuando el efecto desaparece, generalmente en un plazo de seis meses a dos años (los nervios pueden regenerarse), el procedimiento puede repetirse.

Y esto es solo una muestra. Otras técnicas incluyen:

- ◆ Estimuladores de la médula espinal para el dolor crónico de piernas o espalda relacionado con la columna.
- ◆ Espaciadores vertebrales para el dolor de espalda y el relacionado con el pinzamiento de nervios.
- ◆ Cemento óseo para el dolor de las fracturas.
- ◆ Implantes estimuladores de nervios periféricos para el dolor localizado.
- ◆ Bombas de fármacos intratecales, que administran dosis de fármacos alrededor de la columna vertebral.

Algunas de estas opciones son tan especializadas que pueden no ser conocidas.

“Todavía hay muchos sanitarios que no saben todas estas opciones”, dice Howie. Recuerda a “una mujer de unos treinta años que vino a verme por un dolor de cuello horrible y dolores de cabeza crónicos. Había visto al menos a 15 médicos en 10 años, y había probado todos los medicamentos posibles. Le puse inyecciones diagnósticas en puntos del cuello [un procedimiento para identificar los nervios responsables del dolor inyectándoles anestesia local]. A los 15 minutos, sus dolores de cabeza desaparecieron. Estaba tan feliz y aliviada que empezó a llorar”.

Noticias DEL
**MUNDO DE
LA MEDICINA**

Beth Weinhouse



CENAS TEMPRANAS

La gente que cena temprano no está equivocada. Sus hábitos quizá sean más saludables que los de aquellos que prefieren cenar tarde, según la convención social. Según expertos de la Universidad de Columbia y la Universidad Oberta de Cataluña en Barcelona, las personas que consumen más del 45 % de sus calorías diarias después de las 17 horas tal vez tengan mala tolerancia a la glucosa. Esto quiere decir que sus cuerpos quizá no procesen el azúcar de modo adecuado. Según los investigadores, el hallazgo podría estar relacionado con el tipo de alimentos que

suelen consumirse a última hora: productos con alto aporte de hidratos de carbono y grasas.

El respaldo del cerebro

Un grupo de científicos ha descubierto que el cerebro no monopoliza la función de la memoria. Según un nuevo estudio de la Universidad de Nueva York, existen otras células del cuerpo que también participan en este proceso. Los expertos compararon la respuesta de neuronas cerebrales y células renales tras su exposición a diferentes patrones de señales químicas en el laboratorio. Descubrieron que ambos grupos de células activan un gen asociado con la memoria cuando encuentran una señal a la que ya han estado expuestas. Aunque los riñones nunca podrán usarse para recordar un discurso, los investigadores esperan que sus hallazgos permitan identificar nuevas formas de estudiar la memoria, facilitar el aprendizaje y tratar problemas de memoria.

Beneficiosa elasticidad

Científicos brasileños han descubierto que la elasticidad corporal podría prolongar la vida. Como parte de su investigación, los expertos determinaron la flexibilidad corporal de un grupo de participantes. Aquellos con los mejores resultados presentaron, asimismo, una tasa de

mortalidad muy inferior durante el seguimiento de 13 años. Estudios previos han demostrado la importancia de la fuerza, resistencia aeróbica y buen equilibrio para reducir la mortalidad. El nuevo estudio destaca la importancia de no descuidar la flexibilidad para hombres y mujeres a medida que se envejece, ya que el cuerpo se vuelve rígido con la edad.

Dieta verde en la menopausia

Una forma de minimizar los síntomas de la menopausia podría ser aumentar la cantidad y variedad de alimentos vegetales en tu dieta. Investigadores del King's College de Londres revisaron los datos de 70.000 mujeres en Zoe, una

aplicación de salud y nutrición. Después de siete meses, las mujeres que adoptaron una dieta a base de productos de origen vegetal afirmaron que la intensidad de sus síntomas se había reducido en un 30 por ciento. Los investigadores descubrieron que los alimentos azucarados y grasos producen mayor inflamación en la posmenopausia debido a que las menores concentraciones de estrógenos modifican la microbiota intestinal. Federica Amati, coautora del estudio, recomienda dar prioridad a los alimentos de origen vegetal ricos en proteínas, como nueces, semillas, judías y lentejas. “Si no pierdes eso de vista y consumes 30 alimentos de origen vegetal por semana, vas a estar bien”, informa al *London Times*.

Tiempo beneficioso online

Científicos de Hong Kong revisaron los hábitos de navegación *online* de unos 90.000 mayores de 50 años de 23 países, incluido Estados Unidos. El uso diario o semanal de internet (correos electrónicos, compras, reservas de viaje, búsquedas de información) se asoció con menos depresión, mayor satisfacción de vida e incluso mejor salud. Aunque no analizaron el uso específico de redes sociales en este grupo, los autores señalan que internet podría promover la interacción social y disminuir la soledad, que se convierte en un importante problema de salud pública según envejece la gente. 💎



LA RISA

REMEDIO *Infalible*



**“Si lo de conquistar el mundo no funciona,
mi plan B es la escuela de negocios”.**

Un conductor de
autobús y un cura
están juntos ante San
Pedro en la puerta del
cielo. El conductor
puede pasar sin
problemas, pero el
cura no. Este se queja:
—¿Por qué él puede
pasar y yo no?

—Bueno, verás,
durante tus sermones la
gente solía dormirse... y
mientras él conducía el
autobús, los pasajeros
rezaban como nunca.

—K. W., *Alemania*

Por fin he conseguido
comprar el diccionario

de sinónimos de
edición limitada
que llevaba tiempo
buscando. Cuando
lo he abierto, todas
las páginas estaban
en blanco. No tengo
palabras para describir
lo enfadado que estoy.

—REDDIT.COM

COCINA



Crumble de cerezas

La combinación perfecta entre esta deliciosa fruta de temporada y una dulce cobertura crujiente

Mercedes Domínguez

LA CEREZA tiene una estacionalidad muy corta —entre primeros de mayo y mediados de julio— y como es un fruto no climático (que no madura después de ser cosechado), su recolección debe llevarse a cabo en un breve periodo de tiempo si se quiere disfrutar de ella al natural. La utilización en repostería es muy habitual gracias a su exquisito sabor y propiedades nutricionales.

Este fruto aporta numerosos beneficios saludables gracias a su poder antiinflamatorio y antioxidante y, en este caso, se combina con el *crumble*, un postre británico que consiste básicamente en extender una especie de masa de galleta sobre una base de fruta. La mezcla se prepara con una parte de mantequilla, otra de azúcar y dos de harina. Al hornearse, la cobertura tostada contrasta con la frescura de la fruta y se consigue un sabor irresistible.

La receta surgió de la necesidad de aprovechar los escasos alimentos existentes durante los periodos bélicos de la primera mitad del siglo XX, ya que el clásico *pie* británico requería más cantidad de ingredientes que el *crumble*, por eso esta original deconstrucción fue ganando adeptos. En origen se elaboraba con manzana, y así consta en la

primera receta que Marguerite Patten publicó en *Wartime Cookery Book*. Durante la Segunda Guerra Mundial se popularizó no solo en el Reino Unido, sino también en Norteamérica y en muchos países europeos.

La elaboración del *crumble* ha ido evolucionando: se han añadido ingredientes (frutos secos, avena, vainilla, jengibre, canela y chocolate) o bases (de bizcocho, masas pasteleras, tartas). También se han diversificado las frutas utilizadas: melocotones, ciruelas, fresas, arándanos o cerezas. Estas pueden macerarse y utilizarse en crudo, o cocerse ligeramente (con azúcar, esencia de vainilla, zumo de limón, etc.) para que adquieran textura y sabor. Es una receta ideal para aprovechar las frutas maduras. Incluso hay versiones saladas con verduras, carne y queso. 🍷

Preparación



1. Lavar las cerezas, escurrir y deshuesar.
2. Trocear y echarlas en un bol junto con el azúcar, la maicena, el zumo de naranja o de limón y el licor, si se desea. Dejar macerando la fruta mientras se prepara el crumble. Si las cerezas no están maduras, es conveniente cocerlas a fuego lento durante unos minutos junto con los mismos ingredientes para conseguir una textura de compota.
3. Mezclar los sólidos para preparar la masa: la harina, el azúcar moreno, la almendra molida (si se va a utilizar) y la pizca de sal.
4. Agregar a esa mezcla la mantequilla muy fría, cortada en trocitos, y la vainilla.

Amasar con los dedos hasta integrar todo por completo (la textura debe ser similar a la de arena mojada).

5. Verter las cerezas en un molde apto para horno y cubrir con la masa preparada. Si se desea, se puede añadir una cucharada de azúcar por encima.
6. Hornear unos 30 minutos a 180 °C (hasta que la superficie esté dorada).
7. Se puede consumir recién hecho o a temperatura ambiente y acompañar con nata montada, helado, *frosting* de queso o yogur. También se puede poner una base de bizcocho de tarta de queso.



Ingredientes

4 PERSONAS

TIEMPO: 45 MINUTOS

- 500 g de cerezas
- 50 g de azúcar glas
- Zumo de $\frac{1}{2}$ naranja o limón
- 1 cucharada de maicena (disuelta en un poco de agua)
 - 50 ml de licor (opcional)
 - 125 g de azúcar moreno
 - 250 g de harina de trigo
- 50 g de almendra molida (opcional: si se utiliza, restar la misma cantidad de harina)
 - 125 g de mantequilla fría
- 1 cucharada de azúcar para espolvorear
 - 1 cucharadita de vainilla
 - 1 pizca de sal



Datos alrededor del tenis

Eric Raskin

1 EL GRAND SLAM comprende los cuatro grandes torneos de tenis, dos de los cuales están a punto de empezar: Roland Garros (Abierto de Francia), del 25 de mayo al 8 de junio en París, y Wimbledon, del 30 de junio al 13 de julio en Londres. El Open de Australia se celebró el pasado mes de enero, y el Open de Estados Unidos dará comienzo el próximo mes de agosto. Solo dos hombres y tres mujeres han ganado los cuatro *majors* en el mismo año natural. La alemana Steffi Graf fue la última en hacerlo, en 1988, cuando solo tenía 19 años.

2 WIMBLEDON ES el torneo más antiguo y está cargado de tradiciones únicas. Los jugadores deben llevar un “atuendo adecuado” que sea “casi totalmente blanco”. Las reglas también incluyen esta nota divertida: “El blanco no incluye la nata”. Pero las fresas con nata son muy recomendables: es el postre característico de Wimbledon, con unas 200.000 raciones vendidas en el All England Club en un torneo típico.

3 QUIZÁ EL empleado más querido de Wimbledon sea un halcón llamado Rufus entrenado

para mantener a las palomas alejadas del recinto. Rufus tiene incluso su propia cuenta en las redes sociales: Es @RufusTheHawk y tiene más de 10.000 seguidores.

4 PARA GANAR un partido de tenis, tienes que ser el primero en conseguir 4 puntos, pero también tienes que ganar por 2. Y los tenistas tienen una forma curiosa de contar. El primer punto se llama 15. El segundo es 30. El tercero es 40. Si un partido está empatado 40-40, eso es “deuce”, y los jugadores siguen hasta que uno de ellos gana dos puntos seguidos. Luego está “love”, la peculiar forma que tiene este deporte de decir “cero” en inglés. Nadie conoce su origen, pero algunos piensan que procede del francés *l'oeuf*, que significa “el huevo”, dado el parecido entre un huevo y el número cero.

5 HABLANDO DE amor, y romance dos de las parejas más conocidas del mundo del tenis son Andre Agassi y Steffi Graf, ambos ganadores de *grand slams* en sus carreras y números 1 del ranking mundial. Llevan casados desde 2001 y tienen dos hijos. Un cuarto de siglo antes, los estadounidenses Chris Evert y Jimmy Connors, simultáneamente en lo más alto del ranking, fueron brevemente la “pareja de moda” del tenis: se prometieron en 1974, pero cancelaron su boda ese mismo año.

6 OTRA FAMOSA (pero no romántica) pareja de tenistas: Billie Jean King y Bobby Riggs. Su partido de exhibición de 1973, apodado la “batalla de los sexos”, fue televisado en directo para unos 90 millones de espectadores en todo el mundo. La imponente victoria de King, de 29 años, sobre Riggs, de 55, resultó ser un momento histórico de validación del deporte femenino. Los actores Emma Stone y Steve Carell interpretaron a King y Riggs, respectivamente, en la película de 2017 *La batalla de los sexos*.

7 HAY POCO debate sobre quién es la mejor tenista femenina de todos los tiempos: Serena Williams. Ganó 23 títulos individuales de Grand Slam y 14 títulos de dobles de Grand Slam con su hermana Venus. Serena ganó en su carrera 94,8 millones de dólares, más del doble que Venus, que ocupa el segundo lugar. Serena nunca ganó un Grand Slam del calendario, pero logró lo que se conoce como el “slam de Serena”, ganando cuatro *majors* seguidos en 2002 y 2003, y de nuevo en 2014 y 2015.

8 EL PARTIDO de tenis profesional más largo fue el de primera ronda de Wimbledon de 2010 entre John Isner y Nicolas Mahut. Duró más de 11 horas. Detenido dos veces debido a la oscuridad, empezó un martes y no terminó hasta el

jueves. Al final ganó Isner, pero tuvo que jugar al día siguiente y fue derrotado en aproximadamente una hora.

9 EN EL tenis profesional, una moneda al aire determina quién saca primero. Pero entre los aficionados, en cambio, los jugadores hacen girar sus raquetas. El logotipo del fabricante es visible en el extremo plano del mango, y dos de las marcas más populares muestran allí sus iniciales: una W en las raquetas Wilson y una P en las Prince. Así que un jugador preguntará al otro: “¿M o W?” o “¿p o d?” y luego hará girar la cabeza de la raqueta en el suelo para ver en qué dirección cae la letra.

10 LA VELOCIDAD media de un saque de tenis profesional es de unos 120 km/h para los hombres y 105 km/h para las mujeres, lo que da al jugador que lo recibe alrededor de un cuarto de segundo para responder. Por eso muchos profesionales se sitúan lejos de la línea: esos pocos metros añaden milisegundos de colchón a su tiempo de reacción.

11 LA ENFERMEDAD denominada epicondilitis lateral —más conocida como codo de tenista— es una dolorosa inflamación de los tendones que unen los músculos de la parte exterior del codo. Se produce por movimientos repetidos que ejercen tensión en esa zona. Se

calcula que hasta el 50% de los jugadores de tenis la padecen, aunque más del 95% de los casos de codo de tenista en la población general proceden de actividades distintas del tenis.

12 ¿POR QUÉ las pelotas de tenis se envasan como latas de refresco? Los envases presurizados mantienen las pelotas frescas y con rebote cuando se abren por primera vez, pero ese rebote se desvanece. Para el juego recreativo, puedes tener unas semanas de uso antes de notar que las pelotas están “muertas”. En el circuito profesional, puede que se abra un bote nuevo cada una o dos horas. El revestimiento de fieltro de las pelotas es fundamental para frenarlas, y el color amarillo neón se introdujo en 1972 para mejorar su visibilidad en televisión.

13 HOY EN día, ningún debate sobre tenis está completo sin una mención al deporte hermano de más rápido crecimiento, el pickleball, que combina bádminton, pádel y tenis. La Real Federación Española de Tenis estima que en España lo practican ya 20.000 personas, pero en Estados Unidos, país de origen, ya lo juegan casi 50 millones. La estrella serbia Novak Djokovic dijo en Wimbledon el año pasado que creía que el tenis estaba “en peligro”. 🍀

CITAS CITABLES

Siempre habrá estrés. Siempre habrá ansiedad... ser capaz de reírse de ello es realmente importante.

—Sabrina Carpenter,
CANTANTE, EN
CBS NEWS SUNDAY MORNING



Me arrepiento de algunas cosas, sin duda. Son pequeñas lecciones de vida, recordatorios de que si hay una próxima vez, hay que ser más valiente.

—Lauren Child, ESCRITORA, EN THE GUARDIAN

Cultiva la humildad: nunca sabes cuándo vas a necesitarla.

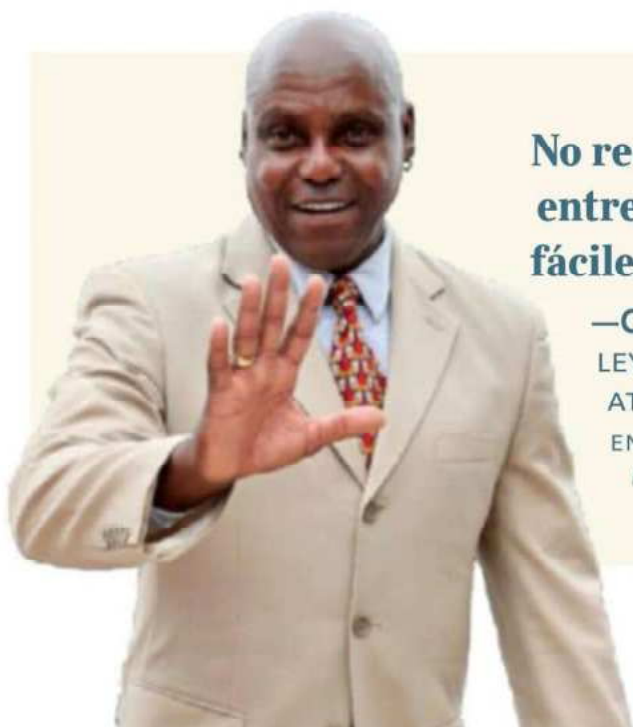
—John Lithgow,
ACTOR,
EN VANITY FAIR

La calidad de tus relaciones es, en última instancia, lo que determina tu calidad de vida.

—Esther Perel,
TERAPEUTA, EN
WHAT NOW? WITH
TREVOR NOAH

No recuerdas los entrenamientos fáciles, ¿verdad?

—Carl Lewis,
LEYENDA DEL
ATLETISMO,
EN INTERVIEW
MAGAZINE



*La bioquímica Katalin Karikó habla
sobre la ambición y la satisfacción
de haber salvado vidas*

“Nunca soñé con el Premio Nobel”

Christina Berndt y Julia Rothhaas

SIN SU TENACIDAD, es posible que las vacunas de ARN mensajero que salvaron vidas durante la pandemia del Covid-19 no existirían hoy. Pero lo cierto es que a lo largo de su carrera, la ganadora del Premio Nobel Katalin Karikó ha perdido su trabajo en varias ocasiones, ha tenido que cerrar su laboratorio y muchas de sus propuestas de investigación han sido rechazadas. Pero nada de esto ha conseguido desanimar a esta mujer de 70 años.

PREGUNTA: *En su autobiografía, describe cómo estudiaba con la ventana abierta durante sus estudios en Hungría para mantenerse despierta, incluso en invierno.*

KATALIN KARIKÓ: Es tremendamente estresante tener que ir siempre a remolque de los demás. Cuando empecé a aprender las letras en primer curso, los demás niños ya sabían leer. Sus padres eran médicos y profesores, el mío era carnicero. La sensación de tener que recuperar el tiempo perdido constantemente me acompañó hasta la universidad.



En la Universidad de Pensilvania se la llamaba “la loca del ARN mensajero”, ya que nadie la creía ni le veía sentido. Como no tenía permiso para trabajar más de cinco años como profesora adjunta de esa universidad, la despidieron en 2013. ¿Le dolió?

Por supuesto. Pero si no me hubieran despedido de mi trabajo en Hungría en 1985, nunca habría acabado en Estados Unidos. Si no me hubieran echado de la Universidad de Pensilvania, nunca habría solicitado una plaza en Maguncia y no habría acabado en Biontech. Y entonces no habría habido vacuna de ARN mensajero. Creo que no hay que compadecerse de uno mismo. Hay que aceptar que muchas veces, las cosas no se pueden cambiar. Lo que hay que hacer es centrarse en el siguiente paso. Algunas personas se desesperan cuando las cosas no salen como esperaban. Pero si le guardas rencor a los demás, no consigues nada.

Por muy modesta que sea, ¿el Premio Nobel no le ha dado cierta satisfacción por todos sus esfuerzos?

Siempre se dice que todos los científicos sueñan con ganar el Premio Nobel. La verdad es que yo nunca soñé con ganarlo. Después de que me concedieran el primer premio por mi trabajo en 2021, la CNN quiso hacerme una entrevista. Me daba tanta vergüenza recibir tanta atención que me concentré en lo que sé hacer, así que intenté informar a la sociedad sobre la vacuna contra el COVID. Saber que hemos

KATALIN KARIKÓ

Nació en Hungría en 1955. Estudió Biología en la Universidad de Szeged, donde también se doctoró. Por aquel entonces ya investigaba el ARN. Cuando su laboratorio dejó de recibir financiación, se trasladó a Estados Unidos con su marido y su hijo. En la Universidad de Pensilvania continuó sus estudios a pesar de los numerosos contratiempos. Su laboratorio cerró en 2013. Karikó empezó entonces a trabajar en Biontech, en la ciudad alemana de Maguncia. La tecnología que desarrolló junto con Drew Weissman permitió producir vacunas COVID-19 basadas en el ARN mensajero. En 2023, ambos recibieron el Premio Nobel de Fisiología o Medicina. Karikó vive con su marido cerca de Filadelfia.

ayudado a la gente y que hemos salvado vidas es una sensación que no tiene precio.

Creció en la Hungría comunista en condiciones de pobreza. Su familia compartió durante mucho tiempo una sola habitación, no tenían agua corriente y el retrete estaba en el jardín. ¿Cómo le marcó esa infancia?

Cuando era pequeña, no me daba cuenta del poco dinero que teníamos. Siempre había suficiente para comer y tenía ropa decente, aunque no fuera muy moderna. Eso me sirvió para aprender a no desperdiciar nada. Por

eso, al principio me resultaba difícil tirar las pipetas desechables en la universidad en Estados Unidos, así que las lavaba. Cuando recibí mi primer paquete de pipetas en el laboratorio, pensé: ¡Ahora sí que eres una científica de verdad! La bolsa tenía 1.000 pipetas, pero aun así las reutilizaba. Y se lo inculqué a todos los que me rodeaban.

Es titular de una patente que se utiliza para las vacunas de ARN mensajero de Moderna y Biontech. Sin embargo, la Universidad de Pensilvania estuvo a punto de no patentar su invento.

Solicitar una patente es caro, cuesta unos cuantos miles de dólares. Y la inmensa mayoría de las patentes nunca generan nada. Por eso se examinan tan cuidadosamente. Al principio, el hombre responsable de las solicitudes en el departamento de patentes se mostró escéptico cuando fui a su despacho. Pero luego quiso saber para qué podría servir mi invento.

En lugar de explicarle los beneficios reales, le observé atentamente. Como era calvo, pensé que mis vacunas podrían ser buenas para el crecimiento del peso. Y eso acabó por convencerle.

Las vacunas del ARN mensajero contra el COVID-19 han generado miles de millones. ¿Se ha hecho rica?

No me puedo quejar. Pero de cada premio que recibo dono una parte, para



El rey Carlos Gustavo de Suecia entrega el Premio Nobel a Karikó.

ayudar a niños de familias desfavorecidas en Hungría, por ejemplo. Y he donado 500.000 dólares de mi Premio Nobel a mi alma mater, la Universidad de Szeged, al sur de Budapest.

Durante años dormían en el suelo del laboratorio para ahorrar tiempo y dinero en lugar de volver a casa. ¿Se dan algún capricho de vez en cuando?

El año pasado nos compramos un coche nuevo.

¿Un Porsche? ¿Un Lamborghini? ¿Un Mercedes?

No, un Hyundai. Hasta entonces conducíamos un coche viejo que mi marido había ido reparando él mismo. A veces también viajo en clase *business* cuando tengo que dar una conferencia justo después de un vuelo transatlántico. 🍷



Cura de naturale

A full-page photograph of a woman standing on a mossy tree stump in a dense forest. She is wearing a white long-sleeved shirt over a white tank top and blue jeans. Her arms are outstretched to the sides, and she is looking up at the sky. The forest is filled with tall, thin trees and sunlight filtering through the canopy.

za

*Una dosis de
aire libre podría
ser la solución
para muchos
problemas.
Y sin efectos
secundarios*

*Charlotte Hilton
Andersen*



El comienzo de 2023 fue una época difícil para Taylor MacMahon. Esta universitaria de 21 años recuerda que estaba “luchando con episodios de ansiedad y depresión, lo que dio paso a problemas de salud física”. Decidió entonces buscar ayuda y consultó a un médico. El diagnóstico, ansiedad crónica, no la sorprendió, aunque sí el tratamiento indicado por su médico.

“Literalmente me dijo que ‘saliera y tocara la hierba’”, recuerda, haciendo alusión a un popular meme de internet que bromea sobre las personas atrapadas en un mundo *online* que olvidan que el mundo real existe. MacMahon se rio, pero su médico hablaba en serio. “Me dijo que la próxima vez que me obsesionara por algo que me inquietara, interrumpiera lo que estuviera haciendo, saliera, me quitara los zapatos y posara mis pies sobre la hierba. Dijo que me resultaría terapéutico”.

Escéptica al principio, decidió seguir las recomendaciones y se sorprendió al ver lo bien (y rápido) que surtía efecto. El hecho de estar al aire libre ya desactivaba su ansiedad.

“Inmediatamente me sentí más calmada y relajada”, asegura.

Entonces, cuando uno de sus profesores le sugirió que se apuntara en un

curso de verano llamado “Inmersión en la naturaleza y bienestar humano”, decidió aprovechar la oportunidad. Durante una semana en el campus de montaña de la Universidad Estatal de Colorado, experimentó distintos tipos de sanación a partir de actividades en la naturaleza, desde practicar senderismo, nadar y subir a árboles hasta pasar un rato alrededor de un fuego.

“No solo aprendí que la naturaleza funciona como cura para problemas físicos y mentales, sino cómo y porqué”, explica. “Esa semana cambió mi vida. Fue algo mágico”.

Su experiencia se encuentra en línea con una tendencia creciente en el ámbito de la medicina: médicos que prescriben pasar tiempo en la naturaleza para diferentes problemas de salud física y mental. Estas “prescripciones de naturaleza” no son solo recomendaciones para sentirse bien, están fundadas en pruebas respaldadas por la ciencia. Y se están haciendo cada vez más populares por el sencillo motivo que señaló MacMahon: funcionan.

El geriatra Scott Kaiser, director de salud cognitiva geriátrica del centro *Pacific Neuroscience Institute*, es uno de esos profesionales y suele emplear este tipo de tratamientos para ayudar mental y físicamente a sus pacientes.



“La naturaleza tiene un profundo impacto en el envejecimiento saludable y en el bienestar general”, explica el experto. “Existen diversos factores que inciden en el envejecimiento saludable, como dieta, actividad física, *mindfulness*, comunidad, creatividad y propósito, y estar al aire libre puede facilitar el acceso a todos esos factores, generalmente de manera simultánea. No exagero al remarcar lo poderosa que puede ser la naturaleza como agente sanador”.

El Dr. Bert Mandelbaum, especialista en medicina deportiva y cirujano ortopédico del instituto Cedars-Sinai Kerlan-Jobe en Santa Mónica, California, también indica a sus pacientes pasar tiempo en la naturaleza.

“Salir al aire libre nos lleva de vuelta a cómo fuimos diseñados para funcionar: una especie de reinicio para nuestros organismos”, dice. “Siempre les digo a mis pacientes que estar al aire libre aporta beneficios para todo el cuerpo, de la cabeza a los pies”.

Cómo recetar naturaleza

“Las prescripciones de naturaleza no necesariamente consisten en hacer actividad física o ejercitar el corazón, aunque también pueden incluir ese tipo de indicaciones. Se trata más bien



de *mindfulness*, de empaparse del entorno”, comenta el Dr. Mandelbaum. Y el Dr. Kaiser coincide: “La naturaleza trata a la persona de forma integral, no solo sus síntomas”.

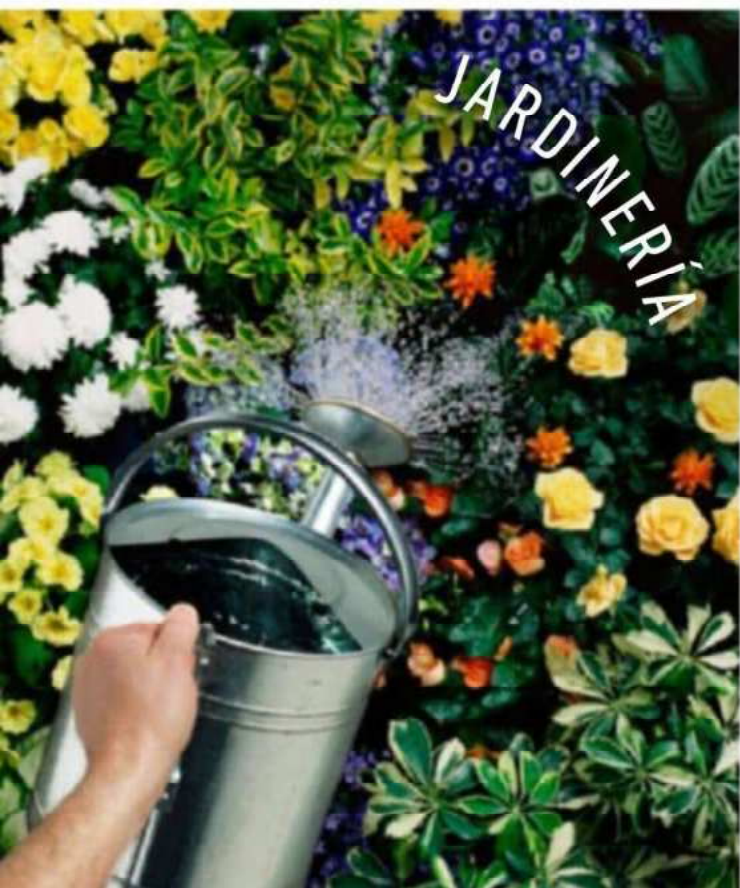
A continuación, algunas alternativas al aire libre que el Dr. Kaiser, el Dr. Mandelbaum y otros médicos de diferentes especialidades emplean para cuidar la salud de sus pacientes:

Los “paseos sensoriales” son una opción sencilla para comenzar. El Dr. Kaiser recomienda caminar de forma consciente en la naturaleza concentrándose en los cinco sentidos, prestando atención a aquello que puedes ver, oler, escuchar, tocar y hasta saborear. Y añade que es importante dejar tus cosas en casa y no llevar nada encima para evitar distracciones y vivir la experiencia en profundidad.

Para un siguiente nivel, vete una reserva natural, un bosque, un jardín botánico, una montaña o un lago y aní-



LUZ DEL SOL



JARDINERÍA



INMERSIÓN EN FRÍO

mate a un “baño de bosque”. Esta práctica de origen japonés, conocida como *shinrin-yoku*, consiste en zambullirse en un entorno forestal, no con un objetivo, como caminar hasta un destino, sino simplemente para existir en la naturaleza y colmarse de ella, como si estuvieras dándote un baño caliente.

Otra prescripción que está ganando popularidad es la terapia de frío, que implica exponerse a agua o aire helado. Algunos apuestan por esta práctica, aunque investigaciones recientes dan resultados variados. Si te animas a probar, una opción es la inmersión en frío. Sumérgete en agua que te resulte incómodamente fría (¡la incomodidad es precisamente el objetivo!) y permanece allí entre 30 segundos y un minuto. La mayoría comienza con una inmersión en agua a 10°C o 15°C, aunque algunos se animan con temperaturas más bajas a medida que aumenta su tolerancia.

Si esta propuesta te parece demasiado intensa, puedes probar a caminar 15 minutos temprano por la mañana. La luz del sol en contacto con la piel estimula la producción de vitamina D, “esencial para muchos aspectos de la salud y el bienestar”, comenta el Dr. Kaiser. Y sentir la luz del sol de las primeras horas de la mañana en los ojos lo ayudará a sincronizar su ciclo circadiano. Sin embargo, si tomas alguna medicación o tienes alguna condición médica que te hace más sensible a la luz solar, consulta primero a tu médico.

Otras alternativas sencillas incluyen jardinería, senderismo, ciclismo, nadar o hacer picnic. Las opciones son prácticamente ilimitadas. Y si te resulta demasiado, sentarte al aire libre en tu jardín o terraza o en un banco en la calle también te aportará beneficios.

Las prescripciones de naturaleza son adaptables. “Se trata de encontrar aquello que funciona para cada uno: en una oportunidad indiqué observación de ballenas para un paciente porque le encantaba estar en el mar”, comenta el profesional. “Lo suyo puede ser ver el atardecer desde el jardín. Lo mío, sentarme en la playa o nadar entre las olas”.

¿Cuánto tiempo debes hacerlo? “Pequeñas dosis de naturaleza pueden marcar grandes diferencias”, afirma el Dr. Kaiser. “No necesariamente significa escapar a un lugar recóndito dos años, con solo sentarse bajo un árbol cinco minutos se reduce el estrés y se mejora el estado de ánimo”.





Pero asegúrate de 30 minutos a una hora de exposición a la naturaleza al menos dos o tres veces a la semana, recomienda el profesional. Puedes combinarlo con ejercicio, como caminar o montar en bicicleta. Pero podrás ver beneficios incluso sin acelerar tu frecuencia cardíaca.

Para MacMahon, 15 minutos es el punto óptimo. Sale al aire libre todos los días, con lluvia o sol, y suele disfrutar de una experiencia en exterior de varias horas una o dos veces al mes.

“Mi prescripción favorita es simplemente tumbarme bajo un árbol y contemplar las hojas y el cielo”, dice. “Aprendí que solo estar rodeada de árboles mejora mi sistema inmune, reduce el riesgo de desarrollar cáncer y aumenta mi creatividad, concentración y mis habilidades para resolver problemas, herramientas que necesito como estudiante universitaria”.

Nuevas investigaciones demuestran que funciona

La idea de la naturaleza como medicina no es nueva. Prácticas ancestrales como el *ritucharya* del Ayurveda, o sincronización estacional (que consiste en alterar la dieta, la actividad y los ciclos de descanso de acuerdo con la estación del año), el *shinrin-yoku* japonés, y la medicina china tradicional promocionan desde hace mucho las bondades de conectar con la naturaleza. Sin embargo, la medicina occidental solo ahora está poniéndose al día gracias a un creciente caudal investigaciones.

En un metaanálisis y revisión sistemática realizados en 2023 y publicados en *Lancet* se analizaron 92 estudios diferentes sobre programas de prescripciones de naturaleza. Los hallazgos fueron sorprendentes: las prescripciones de naturaleza pueden reducir tanto la presión arterial sistólica como diastólica, la inflamación y el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. También ayudan a perder peso, a reducir el dolor crónico y a mejorar la movilidad.

Con respecto a la salud mental, este tipo de prescripciones pueden aliviar el estrés, la depresión y la ansiedad al tiempo que mejoran la función cogni-

tiva. Y son solo algunos de los beneficios para la salud.

“A nivel personal, pude ver todo esto en acción en una paciente de 80 años con Alzheimer”, comenta el Dr. Kaiser.

“Su familia estaba desesperada porque estaba constantemente

agitada, molesta e infeliz a pesar de tener todas sus necesidades cubiertas.

Yo añadí entonces una ‘prescripción’ para que diera paseos al aire libre todos los días, y la diferencia fue increíble. Estaba

más conectada, con funciones

mejoradas y, más importante, mucho más feliz. Ese paseo diario se convirtió en el “medicamento” más importante que tomaba”.

LA NATURALEZA NOS OFRECE FELICIDAD A LARGO PLAZO.





PASEOS SENSORIALES

El Dr. Mandelbaum añade que los pacientes que toman en serio sus prescripciones de naturaleza incluso parecen recuperarse mejor de operaciones.

“La naturaleza no es solo un lujo: es una necesidad para un buen estado de salud”, afirma.

Veronica Ivy, exciclista profesional de 43 años, coincide. En 2017, en el pico de su carrera, advirtió que le costaba muchísimo seguir el ritmo de sus entrenamientos. Estaba agotada, mucho más de lo que se suponía debía sentirse con su rutina de ejercicio habitual. Le diagnosticaron trastorno de estrés postraumático crónico y trastorno de ansiedad generalizado severo.

“No podía dormir ni funcionar”, recuerda. “Mi psiquiatra advirtió que

yo procesaba el estrés a través de la actividad física, pero la intensidad de mi entrenamiento estaba empeorando mis síntomas. Lo primero que me indicó antes de cualquier medicamento, fue intentar algo físico que no percibiera en términos de rendimiento o de hacerlo bien o mal. Me prescribió... practicar *paddleboard*”.

Nunca había probado esta disciplina, sin embargo, se tomó en serio la indicación y alquiló una tabla.

“Lo disfruté de inmediato”, dice. “Solo me enfoqué en disfrutar el estar al aire libre, en el agua. No tenía ningún objetivo más que observar y experimentar lo que me rodeaba. Pude ver a un delfín, que me encantó. Nada en mí anticipaba esa sensación”.

El Dr. Kaiser afirma que esa sensación es clave. Estar en la naturaleza produce felicidad “eudaimónica”, profunda sensación de propósito, esperanza y significado (en oposición a la felicidad “hedonista”, que prioriza el placer y el evitar el dolor).

“La naturaleza nos ofrece felicidad de larga duración”, dice, “en contraposición con el tipo de felicidad de gratificación inmediata y de corto plazo. Esa sensación de asombro y sorpresa es extremadamente valiosa e impacta en el bienestar general”.

Desde entonces, Ivy se ha mudado a una zona de clima más frío, por lo que ya no practica *paddleboard* con tanta frecuencia. Pero la prescripción de naturaleza se ha vuelto parte de ella y ahora hace senderismo y montañismo.

“Estar al aire libre es parte esencial del cuidado de mi salud ahora”, afirma.

Tu propia prescripción

Te damos algunos consejos de expertos para incorporar una dosis de naturaleza a tu rutina diaria:

- ❑ **Coincide con la luz.** Intenta levantarte con la salida del sol y dar el día por terminado cuando se esconde.
- ❑ **Aprovecha el sol de las primeras horas.** Puedes aparcar lejos de la oficina o

sacar al perro para un paseo rápido después del desayuno.

- ❑ **De cinco a veinte minutos en espacios verdes.** Toma el café en la terraza o come en un banco de un parque.
- ❑ **Practica técnicas de grounding.** Camina descalzo por la hierba del jardín o quítate los zapatos en un concierto al aire libre.
- ❑ **Practica mindfulness en espacios naturales.** Guarda el móvil y observa el entorno y las nubes, escucha a los pájaros.
- ❑ **Cuida un jardín.** Incluso un jardín de hierbas de interior puede ayudar.

MacMahon dice que ha visto una marcada mejoría en sus síntomas mentales y físicos. “Ahora deseo que llegue mi momento de contacto con la naturaleza y comienzo a sentirme inquieta si no lo hago”, afirma. “Me tumbo bajo un árbol y observo las diminutas hojas que revolotean sobre mi cabeza. Entonces me invade una inmensa sensación de gratitud y asombro”.

El Dr. Kaiser lo resume así: “Cuando te sientes abrumado con la vida es el momento de prescribir naturaleza. Te sentirás inmediatamente más feliz, más saludable y más productivo. Vale la pena intentarlo.”





DRAMA EN LA VIDA REAL

QUEDÓ ATRAPADA
BOCA ABAJO
ENTRE DOS ROCAS
ENORMES.
¿CÓMO LA
SACARÍAN
DE ALLÍ?

UNA CARRERA PARA SALVAR A MATILDA

Helen Signy



Era la mañana del 12 de octubre del año pasado en Laguna, un pueblo a unos 100 kilómetros al norte de Sídney, en Australia. Matilda Campbell, de 23 años, salió con una amiga a pasear por el campo que se extendía detrás de la cabaña donde pasaban el fin de semana con un grupo de amigos.

Treparon por un terraplén empujado, caminaron entre altos árboles de caucho y escalaron rocas grisáceas, hasta llegar a un saliente desde donde podían tener una vista panorámica.

Con la intención de capturar el momento, Campbell buscó su teléfono. Mientras sacaba fotos, el aparato se resbaló de su mano y cayó en una grieta entre dos rocas. Se agachó para recuperarlo, pero el aparato había caído a gran profundidad entre las piedras.

Mientras extendía su brazo todo lo posible dentro de la grieta, Campbell perdió el equilibrio y cayó de cabeza en el hueco. En segundos, quedó atascada entre dos enormes bloques de piedra, boca abajo a unos tres metros de profundidad y sin poder moverse.

Las piedras curvaron su cuerpo como un plátano. Su espalda había quedado apoyada sobre una de las rocas y la parte superior del cuerpo torcida e inclinada hacia adelante. Por la fuerza de la caída, el brazo derecho había quedado atrapado detrás de la espalda, y la mano izquierda estaba ahora atascada frente a su cabeza. Sus piernas apuntaban hacia arriba.

Podía divisar un par de arañas a través de la oscuridad del hueco y rogaba que no apareciera ninguna serpiente. Podía sentir la sangre avanzando a toda velocidad hacia su cabeza.

Desde arriba, su amiga solo podía ver la planta de los pies de Campbell, pero estaba demasiado dentro de la grieta como para que pudiera llegar hasta a ella y levantarla. Para empeorar la situación, no había cobertura. Su amiga corrió entonces pendiente abajo por el terraplén hacia la cabaña y recorrió unos kilómetros en coche hasta que finalmente aparecieron algunas barras de cobertura y pudo marcar el número de emergencias.

Aproximadamente a media hora de allí, en la ciudad de Cessnock, en Nueva Gales del Sur, Jason Sattler estaba en su casa cuando oyó su busca. Presidía el Escuadrón de Rescate del Distrito de Cessnock, parte de la organización de socorristas voluntarios *VRA Rescue* de Nueva Gales del Sur, ayudaba a salir de apuros de menor o mayor complejidad desde hacía casi 20 años.

En aquellos tiempos, se trataba en su mayoría de personas lesionadas en las minas de carbón de la zona y, últimamente era por accidentes de tráfico. Los voluntarios sabían que debían estar listos para cualquier situación.

Sattler llamó al centro de control. “Hay alguien atrapado entre dos rocas en Laguna”, informó el operador y le envió la ubicación

Condujo rápidamente hasta la base del escuadrón en Cessnock. Allí se encontró con los socorristas veteranos Paul Hampton y Vicki West, quienes también habían recibido la alerta. Cargaron los equipos necesarios en la furgoneta y partieron a Laguna.

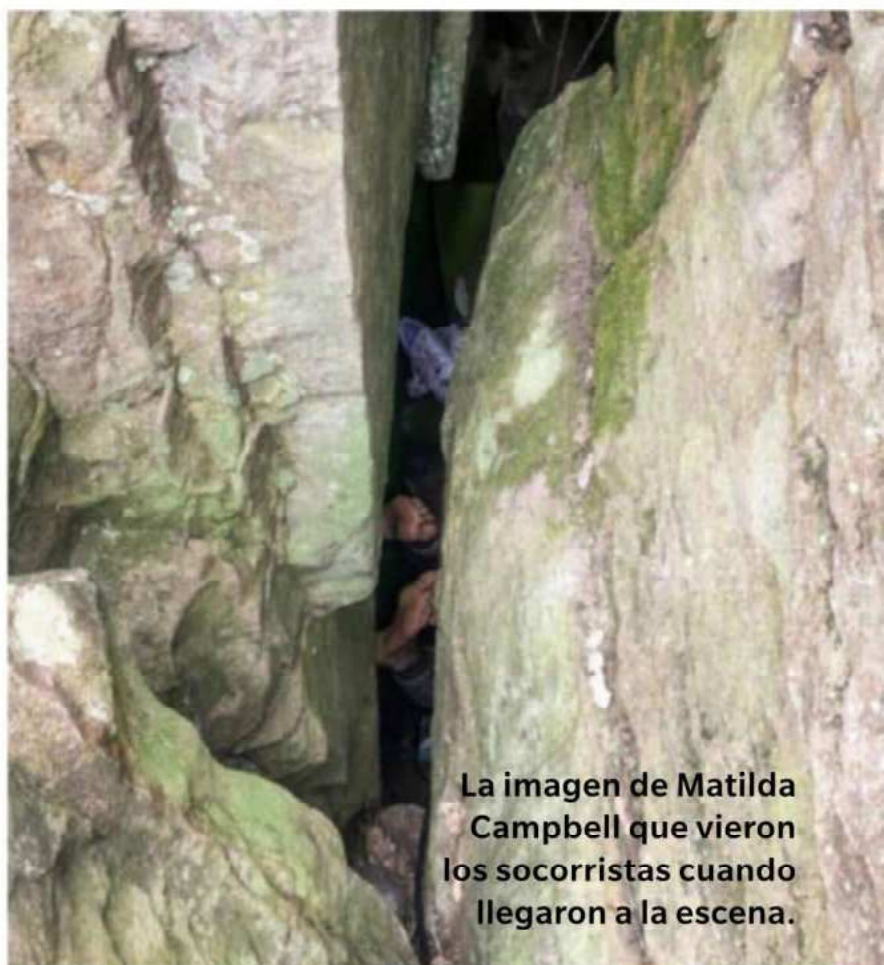
Ya habían llegado al lugar voluntarios del Departamento Rural de Bomberos de Laguna (RFS) y el servicio de emergencias más cercano, además de un camión de bomberos, una patrulla y una ambulancia al tiempo que Sattler y sus compañeros bajaban de la furgoneta. En total, más de 30 miembros de equipos de emergencias habían acudido a la escena. West reconfortaba a los amigos de Campbell mientras los voluntarios de RFS acompañaban a Sattler y Hampton por un sendero empinado a más de 200 metros de distancia. *Será un verdadero desafío traer los equipos hasta aquí arriba,* pensó Sattler mientras trepaba.

Cuando llegaron a la saliente, Campbell ya llevaba más de 90

minutos atrapada. Sattler miró dentro de la grieta y lo único que pudo ver en la oscuridad eran las plantas de los pies de la joven. “Bueno, esto no es lo que esperaba”, le dijo a Hampton.

Iba a ser uno de los rescates más complicados que el equipo hubiera intentado nunca. Era preciso mover una gran cantidad de rocas solo para llegar al nivel al que se encontraban los pies de Campbell. Los dos bloques de piedra que formaban la grieta parecían estables, pero también había muchas rocas sueltas que, si se desprendían, podían caer en la grieta y herirla o retrasar aún más su extracción.

Situado en la parte superior de la grieta, Sattler, que también era paramé-



La imagen de Matilda Campbell que vieron los socorristas cuando llegaron a la escena.

dico, le hizo un par de preguntas médicas básicas a Campbell. “¿Puedes inhalar profundamente?”, le gritó.

Ella respondió que no podía, tenía el pecho apretado entre las rocas.

“¿Puedes moverte?”

Campbell dijo que podía mover los dedos de manos y pies. Le dolía el hombro porque estaba atascado contra una roca serrada.

Sattler podía darse cuenta de que no parecía estar gravemente herida. “Estaba ansiosa, pero no había dolor en su voz”, comentó después. “Esa fue una enorme tranquilidad para nosotros. Sabíamos que podíamos avanzar más despacio y hacerlo bien”.

Tendrían que montar un plan, pero antes, Sattler y Hampton acordaron que era preciso que Vicki estuviera allí.

Después de que sonara su busca y de comunicarse con la base en Cessnock, Vicki West se dio cuenta de que no tendría tiempo de preparar algo para comer.

West, de 70 años, es conocida como la matriarca del Escuadrón de Rescate del Distrito Cessnock. En sus 26 años como voluntaria, se convirtió en esa persona que el equipo llama cuando alguien en apuros necesita recobrar la calma. Con su voz sólida y firme, y su aspecto fiable, puede dar tranquilidad prácticamente a cualquiera.

Sattler y Hampton regresaron al campo y ayudaron a West a trepar hasta el saliente. Al mirar dentro de la grieta la escena le resultó increíble: los pies

de Campbell, la mano derecha de la joven detrás de su espalda, las uñas pintadas de color violeta. Parecía imposible que alguien pudiera haber caído en un espacio tan angosto.

“Pregunta tonta, pero ¿estás bien?”, dijo West a Campbell.

“Sí, estoy bien. ¿Pero podrían sacarme de aquí?”

West le aseguró que el equipo estaba trabajando en su rescate, y luego comenzó a charlar con ella para mantenerla animada. Hablaron sobre la vida de Campbell en la ciudad cercana de Newcastle, donde la joven residía y trabajaba. “Su estado de ánimo era bastante bueno, para estar en la situación en la que se encontraba”, dice West. “Me sentía orgullosa de ver lo serena que estaba”.

Mientras, los socorristas concretaron un plan: despejarían algunas rocas sueltas para ensanchar la grieta. Esto les daría espacio suficiente para atar cuerdas alrededor de la parte inferior del cuerpo de Campbell y sacarla del hueco. No sería sencillo; tendrían que levantar y remover muchas rocas, que pesaban hasta media tonelada, con ayuda de cuerdas y poleas.

En ese momento, Campbell ya llevaba de cabeza en la grieta más de dos horas. El viento se volvió más intenso y, por encima de las cabezas de los socorristas, un gomero que se había quemado durante un incendio varios meses antes comenzó a crujir y agrietarse. Inquietos



Izquierda: retirando una a una las rocas se abrieron paso para llegar a Campbell. Derecha: tras siete agónicas horas fue finalmente liberada.

al ver que el árbol podía caerse sobre el equipo, pasaron media hora asegurándolo con cuerdas.

El tiempo pasaba y Campbell comenzó a estar ansiosa. “Pensaba *No saldré de aquí. No me he despedido de nadie. No le he dicho a mi familia que la quería*”, contó más tarde al periódico Newcastle Herald.

“Pero de algún modo sabía que estaría bien por lo que me decía el equipo, y creo que fue muy bueno no haber reaccionado exageradamente”.

Como Campbell era joven y en buen estado físico, los paramédicos no estaban tan preocupados por su estado físico. No obstante, sabían que su situación se deterioraría con las horas.

Las personas suspendidas cabeza abajo finalmente fallecen. La sangre se acumula en la cabeza y al corazón le cuesta mucho trabajo mantener el flujo circulatorio. Aumenta la presión en el cerebro, lo que causa dolor de cabeza y mareo. Resulta cada vez más difícil respirar a medida que diafragma y pulmones se comprimen por la gravedad.

Nicole Priest, paramédica de operaciones especiales y rescates, era consciente de estos riesgos y pensaba en todo aquello mientras observaba.

Con 12 años de experiencia en la profesión, había recibido entrenamiento especial para evaluar y tratar pacientes en condiciones complejas. Esta era la situación más desafiante que había visto. Ni siquiera podía llegar a Campbell para medir su tensión ni monitorear otros signos vitales.

Campbell pidió agua. El equipo bajó entonces una botella sujeta a una



Dos semanas después, Campbell se encontró con sus rescatadores: (de izquierda a derecha) Jason Sattler, Nicole Priest, Howard Russell del servicio de ambulancias de Nueva Gales del Sur, Campbell, Vicki West, Peter Watts y Kile Nicholas, director regional de operaciones de VRA Rescue de Nueva Gales del Sur.

cuerda, pero se le cayó en el hueco de debajo. Volvieron a intentarlo, y la segunda botella también se le cayó.

Pensaron entonces en acercarle un “silbato verde”, un inhalador que contiene metoxiflurano, un componente utilizado para alivio del dolor, pero Campbell dijo que el dolor que sentía era tolerable. “Esa medicación puede causar somnolencia y no queríamos que su nivel de consciencia se viera reducido”, dice Priest.

La preocupación de West también aumentaba. Campbell estaba cada vez más fatigada y ya no hablaba tanto. Tras un largo período de silencio, West se preguntó si se habría desmayado.

“¿Estás bien?”, gritó.

“Sí, estoy bien”, respondió Campbell.

Comenzaron los trabajos para ensanchar la grieta. De forma coordinada y sin detenerse, los socorristas retiraron cuidadosa-

mente unas 30 rocas, una a una. Algunas eran suficientemente pequeñas como para quitarlas a mano y hacer rodar cuesta abajo por la pendiente; otras eran apartadas del camino con barretas o paletas hidráulicas. Una vez retiradas las rocas de la grieta, las levantaron con un cabrestante, un dispositivo de tracción y elevación, y las dejaron en la base de un árbol cercano.

El proceso era lento. A medida que movían las rocas, se abrían fisuras y las rocas se recolocaban. Era preciso alterar el plan constantemente para mantener las rocas estables. Las horas pasaban y la mañana se convirtió en tarde.

La última roca pesaba unos 500 kilos. El equipo colocó una eslinga alrededor de la piedra y la levantaron manualmente. La grieta ya era lo suficientemente ancha para llegar a Campbell.

Peter Watts, socorrista especialista en rescates del servicio de ambulancias de Nueva Gales del Sur, con años de

experiencia en cuidados intensivos y rescates en cuevas, se colocó un arnés sujeto a un dispositivo de freno y avanzó hasta la abertura de la grieta por encima de los pies de Campbell.

Un monitor en su dedo indicaba que tenía bien el oxígeno en sangre y que su frecuencia cardíaca era estable.

Luego, el equipo introdujo una cámara flexible dentro de la grieta, que mostraba el hombro derecho torcido hacia atrás. Si la levantaban rápido podían dislocarlo o fracturarlo.

Watts avanzó en cuatro patas y se introdujo de cabeza dentro de la grieta, luego deslizó una eslinga alrededor de la parte inferior de las piernas de Campbell. El equipo después sujetó dos cuerdas a la eslinga, una para levantarla con ayuda de una polea y la segunda como freno para evitar que resbalara y cayera al vacío.

Más de tres horas después de que Campbell cayera en la grieta, había llegado el momento de sacarla de allí.

Muy despacio, tiraron de la cuerda. El cuerpo de Campbell rotó un par de centímetros. Ahora totalmente apoyado sobre su abdomen, Peter bajó ligeramente la eslinga y colocó el freno. Luego la subieron un poco más.

Las piernas de Campbell lentamente se volvían visibles en la superficie a medida que la levantaban centímetro a centímetro. Sattler, tumbado al lado de la abertura, extendió sus brazos dentro de la grieta. Sujetó los muslos de la joven y la ayudó a ascender.

“Pude sujetar su cintura y luego los

hombros. La roté ligeramente para sacarla con el mínimo daño”, dice.

Más de siete horas después de haber caído entre rocas, Campbell fue liberada. Mientras policías, paramédicos y socorristas voluntarios la colocaban en la camilla, el resto del equipo se unió en un sentido aplauso.

Llena de rasguños, su cara estaba hinchada y sus piernas pálidas. Cuando intentó ponerse de pie, se cayó. “Pero médicamente estaba mucho mejor de lo que esperábamos”, afirma Priest.

Fue trasladada al Hospital John Hunter en Newcastle, donde estuvo un par de días por una pequeña fractura.

Si hubiera estado completamente vertical, en lugar de inclinada y apoyada sobre una roca, tal vez no hubiera sobrevivido.

Priest elogió la actitud de Campbell por haber mantenido la serenidad. “Fue la paciente perfecta. Facilitó mucho nuestro trabajo”.

Los socorristas coinciden en que se trató del rescate más inusual y complejo vivido. Pero Sattler afirma que fue un privilegio haber participado.

Matilda Campbell publicó más tarde en Facebook: “Podría decirse que soy la persona más propensa a sufrir accidentes que existe”.

“Quiero dar las gracias a mis amigos, los miembros del equipo de emergencias que trabajaron para poder sacarme de allí. Estaré siempre agradecida: si no fuera por ellos no estaría hoy aquí”.



TDAH EN ADULTOS

*Las nuevas herramientas de concienciación
y diagnóstico están ayudando a comprender
mejor cómo funciona nuestro cerebro*

Melissa Greer

Al crecer, Suzanne Smith* siempre pensó que era disléxica o que tenía algún tipo de trastorno del aprendizaje. Esta artista estadounidense, recuerda que soñaba despierta en clase y garabateaba en sus trabajos, por lo que acababa retrasándose. Era torpe, rompía cosas a menudo o hacía desastres. Durante su infancia, la llamaban estrafalaria y excéntrica, rasgos que la gente atribuía a su personalidad creativa.

“Encontré distintas formas de sobrellevarlo y acepté que era así”, dice. Pero con el tiempo, “llegué a un punto en el que realmente no funcionaba bien, y la

relación con mi marido se estaba resintiendo”. Se describe a sí misma como “desorganizada” y dice que le cuesta concentrarse, lo que hace que las tareas domésticas cotidianas, como cocinar y limpiar, sean un reto para ella.

“Es una división injusta del trabajo, y eso provocaba resentimiento”, dice.

Smith empezó a investigar en Internet y se puso en contacto con la Clínica de Psicología de la Universidad de Maryland, que ofrece evaluaciones de salud mental con tarifas reducidas. Tras someterse a una evaluación en agosto de 2024, le diagnosticaron trastorno por déficit de atención con hipe-

*no es su nombre real

ractividad (TDAH) a los 54 años. Ahora forma parte del creciente número de personas a las que se les ha diagnosticado TDAH en la edad adulta.

Un informe reciente de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades reveló que, en 2023, unos 15,5 millones de adultos en Estados Unidos (aproximadamente el 6%) padecían TDAH, de los que cerca de la mitad habían sido diagnosticados de adultos. En España, sin embargo, según un estudio sobre TDAH en adultos de la Universidad Complutense, la baja incidencia del 1,2% podría deberse a un “infradiagnóstico”. En 2020, cuando más personas pasaban tiempo en Internet, el número de adultos que buscaban tratamiento aumentó bruscamente. Según los expertos, miles de adultos cuyos síntomas no se habían detectado o se habían diagnosticado erróneamente en la infancia, se veían representados en TikTok, memes de Facebook y anuncios de Instagram.

“Los adultos con TDAH no diagnosticado tienen más probabilidades de tener problemas de pareja, es menos probable que alcancen los mismos niveles académicos y laborales, y más probable que consuman sustancias”, afirma el Dr. Lenard Adler, profesor de Psiquiatría y director del programa de TDAH para adultos de la Facultad de Medicina Grossman de la Universidad de Nueva York. “Pasar por alto este diagnóstico y no tratar el TDAH tiene graves consecuencias, tanto para las personas como para la sociedad”.

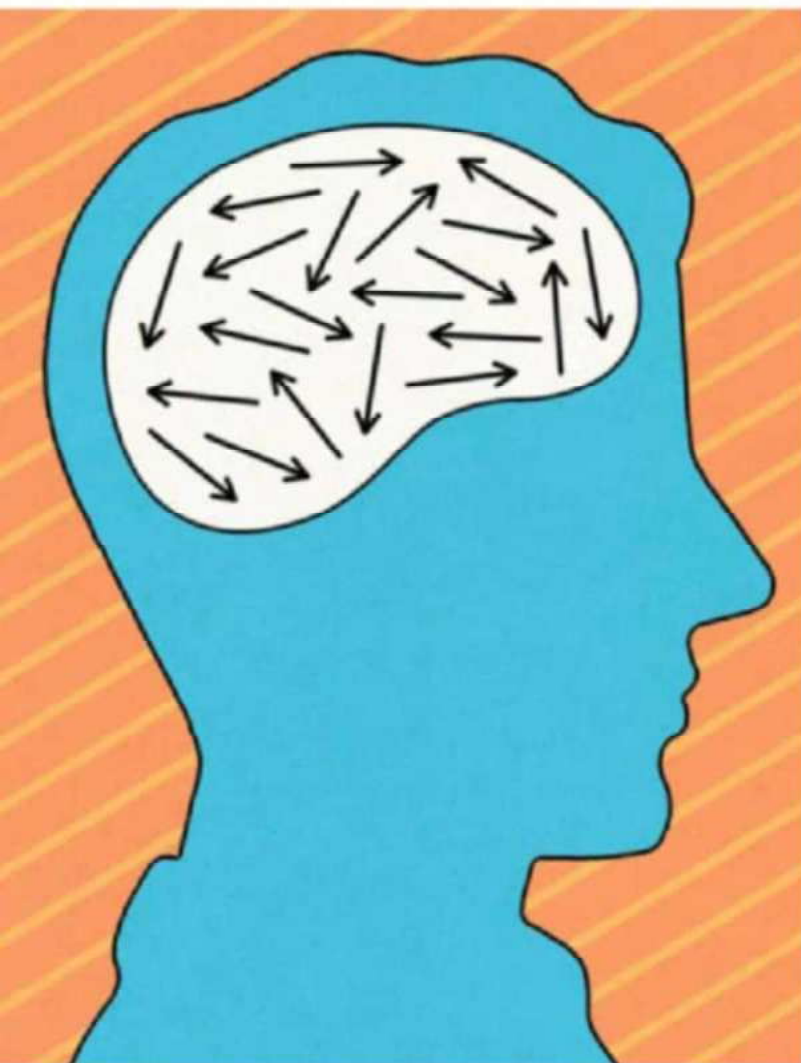
Y quienes soportan la carga de un diagnóstico erróneo son, en su inmensa mayoría, mujeres y grupos marginados.

“Cuando era pequeña, me decían a menudo que tenía un problema de actitud”, dice Laura Gallant, desarrolladora de páginas web canadiense que tuvo problemas en el colegio y a la que acabaron diagnosticando TDAH en 2021, a los 34 años. “No era un problema de actitud. Simplemente soy una mujer con TDAH”, afirma.

La buena noticia es que millones de personas, en su mayoría mujeres, que antes pasaban desapercibidas, hoy están recibiendo la ayuda que necesitan. Un estudio de 2023 de Epic Research, organización que analiza datos de historiales médicos, descubrió que el número de mujeres a las que se había diagnosticado recientemente TDAH casi se duplicó de 2020 a 2022.

¿Qué es el TDAH?

El TDAH es un trastorno del desarrollo que comienza en la infancia y se presenta en tres tipos: desatento, hiperactivo/impulsivo y combinado. Los síntomas del tipo desatento incluyen una escasa capacidad para escuchar, evitar las tareas que requieren concentración y desviarse del camino con facilidad. Los síntomas del tipo hiperactivo/impulsivo incluyen inquietud, incapacidad para esperar su turno y ser demasiado hablador. Se puede diagnosticar un tipo, pero la mayoría tiene una combinación de síntomas de ambos tipos.



Hasta hace poco, el TDAH se consideraba un trastorno infantil asociado sobre todo a niños que no podían estarse quietos en clase, pero los expertos saben ahora que los síntomas no desaparecen al crecer.

“Los datos más recientes muestran que alrededor del 90% de los niños con TDAH siguen padeciéndolo de alguna forma de adultos”, dice la doctora Margaret Sibley, psicóloga clínica del Hospital Infantil de Seattle y profesora de Psiquiatría y Ciencias del Comportamiento en la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington. “No es algo que se les pase a la mayoría”.

Los neurocientíficos creen que los cerebros con TDAH tienen niveles más bajos de dopamina y norepinefrina, dos neurotransmisores clave que apoyan la función ejecutiva, es decir, el conjunto de habilidades de las que dependemos para gestionar nuestras emociones, pensamientos y acciones. Los estudios de imagen de los cerebros con TDAH también han detectado alteraciones en las redes neuronales. Estos grupos de células nerviosas (neuronas) forman redes que envían señales a todo el cerebro, pero en un cerebro con TDAH, estas redes están alteradas, lo que dificulta el paso de los mensajes.

Básicamente, un cerebro con TDAH está conectado de forma diferente a un cerebro neurotípico. También hay un componente genético. Suele haber antecedentes familiares, explica Sibley.

El diagnóstico implica una evaluación exhaustiva por parte de un profesional, que puede incluir entrevistas con el paciente y sus padres u otros familiares. Tiene que haber cierto nivel de deterioro que interfiera en la capacidad de funcionamiento de la persona. Y, dado que el TDAH es un trastorno del desarrollo, los síntomas deben remontarse a la infancia, concretamente antes de los 12 años. En los adultos, esto significa que los médicos tienen que establecer cómo era la persona de niña, dice Sibley, lo que puede ser difícil si la persona es mayor.

El tratamiento incluye la terapia cognitivo-conductual, un tipo de psicoterapia basada en la conversación que



ayuda a comprender y cambiar patrones de pensamiento y conducta y medicación. Los medicamentos estimulantes con metilfenidato actúan aumentando los niveles de dopamina y norepinefrina en el cerebro, lo que a su vez ayuda a mejorar la capacidad de mantener la concentración. Los medicamentos no estimulantes también actúan aumentando los niveles de norepinefrina y tienen menos efectos secundarios, pero pueden tardar más en hacer efecto que los estimulantes.

Chicos contra chicas

El TDAH afecta por igual a ambos sexos, pero históricamente se ha diag-

nosticado a los chicos tres o cuatro veces más que a las chicas, dice Joshua Langberg, doctor en psicología clínica, profesor de psicología y director del Centro Rutgers para el Bienestar Socioemocional de los Jóvenes.

“Ahora sabemos que esta diferencia se debe probablemente a una cuestión de identificación y no a una cuestión biológica o hereditaria real”, afirma. Los chicos tienden a mostrar más síntomas de hiperactividad, como no poder estar quietos, hablar en voz alta y molestar.

Las chicas, en cambio, suelen presentar más inatención, por lo que es más fácil que sus síntomas pasen desapercibidos.

“Puedes ver a alguien callado, distraído o en sus pensamientos, y en una clase con 25 o 30 alumnos, no es realmente un problema”, dice Langberg.

Lindsay Crockford y su hermano tienen TDAH, pero sus experiencias son diferentes. Al hermano se lo diagnosticaron a los 8 años, mientras que a ella fue el año pasado, a los 32 años.

“En mi hermano es muy evidente. Es muy hiperactivo, mientras que yo sufro inatención”, dice Crockford. De niña, dice que no le motivaba el colegio, y que simplemente no podía sentarse a concentrarse y estudiar cuando lo necesitaba. Cuando empezó a trabajar, se encontró con que perdía mucho tiempo, no cumplía los plazos y soñaba mucho despierta en el trabajo.

Hoy, Crockford, que vive en Seattle, se siente más segura de sí misma, ya que ahora sabe lo que le funciona y cómo gestionar mejor su día. Pero el diagnóstico también le produjo sentimientos de decepción.

“Pensé en todos los proyectos que había empezado y nunca había llevado a cabo. Si hubiera sabido cómo funcionaba mi cerebro, habría conseguido más cosas”, dice.

No es raro que las personas que no han sido diagnosticadas tengan sentimientos de vergüenza o baja autoestima, dice la doctora Judith Joseph, psiquiatra titulada y autora de *Alto Funcionamiento: Supera la Depresión Oculta y Recupera tu Alegría*. “Cuando pasas tu vida sin recibir el apoyo que necesitas, se crea mucho estrés”, dice.

Influencia online

Toda esta nueva atención es, en gran medida, algo positivo, pero también se cree que la afluencia de contenido sobre el TDAH generado en Internet ha creado una definición más amplia del trastorno que la aceptada médicamente. Básicamente, se empezó a equiparar estar distraído y ser incapaz de concentrarse con el TDAH, cuando el diagnóstico no es tan sencillo.

“El mensaje que circulaba por las redes sociales en la época en la que el estrés era elevado, se había perdido mucha estructura y apoyo, y la gente no se sentía bien, era que podría ser un TDAH no diagnosticado”, dice Sibley. Después de todo, ¿quién no tiene problemas para concentrarse hoy en día?

Entre 2021 y 2023, #ADHDviews en TikTok pasó de 2.000 millones a más de 20.000 millones. Por la misma época, aumentaron las búsquedas en Google de “TDAH” y “concentrarse con TDAH”. Durante ese periodo, Estados Unidos vivió una escasez de medicamentos para el TDAH.

Al principio de la pandemia de COVID-19, la gente no podía ver al médico en persona y en Estados Unidos se suspendió el requisito por el que un médico debía realizar al menos una evaluación médica en persona con un paciente antes de recetarle algo.

Algunas empresas de telesalud no fueron lo rigurosas que deberían en sus evaluaciones diagnósticas, dice Sibley, y explica que una lista de comprobación rápida no basta para hacer

un diagnóstico de TDAH. Al menos dos empresas de telesalud han sido investigadas y, en junio del año pasado, dos ejecutivos de una empresa de telesalud con sede en California, fueron acusados de fraude sanitario, entre otras cosas por recetar medicamentos para el TDAH, médicamente no necesarios.

“No hay atajos para hacer un diagnóstico en el TDAH del adulto”, dice el Dr. Adler. “Los cribadores pueden identificar a alguien que está en riesgo, pero eso no confirma un diagnóstico. Nada sustituye a un historial completo remontándose a la infancia”.

Tanto Sibley como el Dr. Adler forman parte de un grupo de trabajo creado por la Sociedad Profesional Estadounidense del TDAH y Trastornos Relacionados (APSARD) para elaborar nuevas directrices para el diagnóstico y tratamiento del TDAH en adultos. Se espera que las nuevas directrices se publiquen a mediados o finales de 2025. Se espera que estas directrices establezcan una coherencia en el modo en que los profesionales sanitarios de todo el país abordan el diagnóstico y el tratamiento, garantizando que los pacientes reciban un diagnóstico preciso y el mejor tratamiento para mejorar su calidad de vida.

Afrontar el TDAH

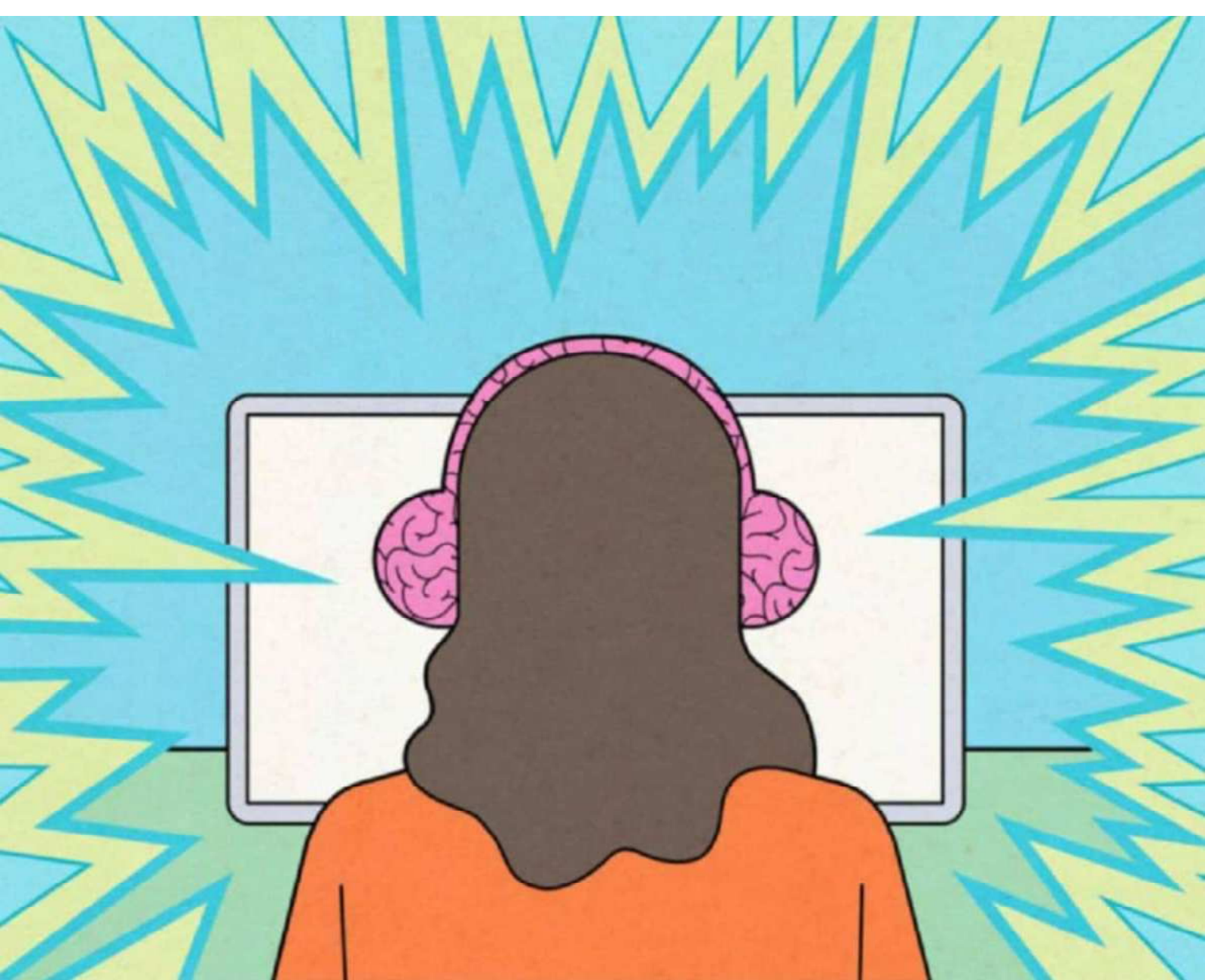
Para asegurarte de que tú o un familiar sois evaluados correctamente para el TDAH, empieza por hablar con un profesional médico de confianza.

“No se limitarán a decirte lo que tienes, mantendrán una conversación bidireccional”, dice Sibley.

Tu médico trabajará contigo para encontrar el tratamiento adecuado, que podría ser una combinación de medicación y terapia cognitivo-conductual, así como higiene del sueño y buena nutrición, dice el Dr. Joseph, explicando que el sueño y la nutrición suelen pasarse por alto en el tratamiento del TDAH. Ambas contribuirán a la salud cerebral, lo que a su vez puede mejorar tu funcionamiento ejecutivo, facilitando el control de los síntomas. Intenta dormir al menos ocho horas y come muchos alimentos ricos en ácidos grasos omega-3, como el pescado y los frutos secos, así como micronutrientes como el zinc, el hierro y la vitamina D.

Establecer una rutina ha sido una herramienta importante para Crockford. Su psiquiatra le recomendó terapia cognitivo-conductual, así como algunas técnicas organizativas. Tras llevar un registro diario de cómo empleaba su tiempo, pudo ver cuándo tenía periodos de “parálisis por TDAH”, es decir, los momentos en que se sentía más abrumada, dejaba las cosas para más tarde y era incapaz de concentrarse. Ese conocimiento le ha permitido ser más proactiva a la hora de planificar sus días.

“Me di cuenta de que tiende a ocurrir en torno a la misma hora del día, así que me aseguro de que todo lo que tengo que hacer importante esté dentro de mis horas productivas”, dice.

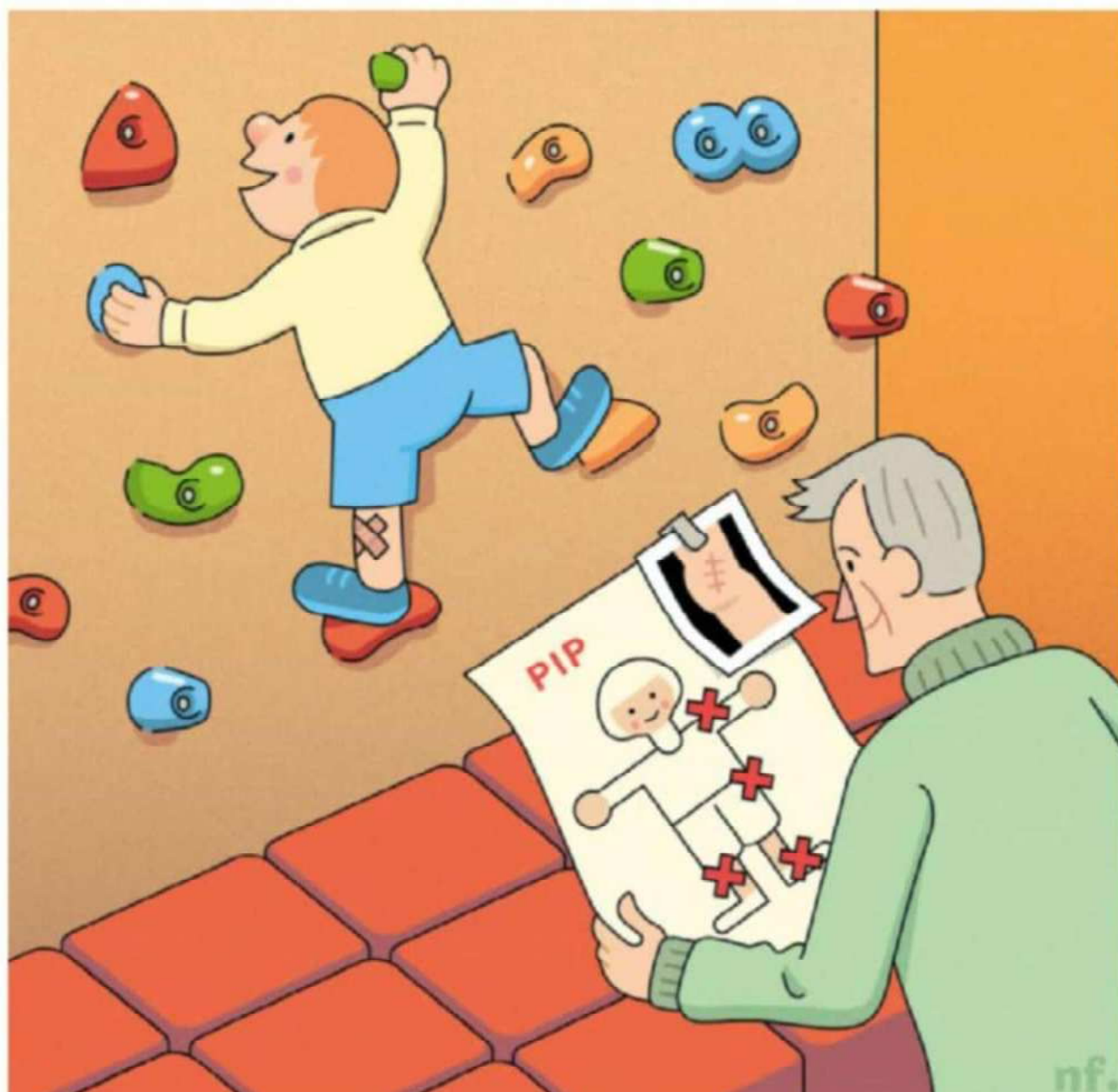


También es más consciente de los tipos de entornos de trabajo en los que rinde mejor. Los espacios abiertos le dificultan la concentración, por lo que utiliza auriculares con cancelación de ruido e intenta evitar las distracciones.

La Dra. Joseph confía en que, en el futuro, los lugares de trabajo se adapten a las personas con TDAH. Observa que estas adaptaciones existen para niños y estudiantes, pero prácticamente desaparecen de adultos, momento en que se asume más responsabilidad y se necesita más apoyo.

“La gente en general es ahora más consciente de estas diferencias de pensamiento y comportamientos que no son neurotípicos”, dice el Dr. Joseph. “Gracias a eso y a las historias que se comparten en las redes sociales, se han humanizado las diferencias avanzamos hacia un entorno más tolerante”.

Desde que le diagnosticaron TDAH, Smith también se siente esperanzada respecto al futuro. “Estoy dispuesta a hacer lo que haga falta”, dice. “Tengo 54 años, pero eso no significa que sea demasiado mayor. Quiero una nueva vida. Estoy preparada”. 💎



LOS RASGUÑOS DE LA VIDA

Los nietos son como un coche de alquiler. Cuando te haces cargo de ellos, casi siempre vienen con un par de arañazos

Richard Glover

MI NIETO PIP se ha puesto a escalar una de las paredes de roca artificial del parque infantil del barrio. Me coloco detrás de él, listo para cogerlo si algo sale mal. Cambio el peso de un pie al otro y vuelta a empezar. Estiro los brazos en una dirección y luego en la otra. Todo con una elegancia suprema. Lo llamo “el tai-chi de los abuelos”.

Claro, en realidad debería sentarme en un banco y dejar que mi nieto haga lo que quiera. Al fin y al cabo, estamos en un parque infantil. La pared de escalada mide apenas metro y medio y el suelo está acolchado. Si mi nieto se cae, tendrá más moratones que fracturas. Y, sin embargo, me balanceo con gracia de un lado a otro, sin intervenir, porque no quiere ayuda. Solo soy su red de seguridad.

Cuando era un padre joven, me di cuenta de que criar a un niño conllevaba ciertos riesgos. Trataba de evaluar las posibles lesiones en cada actividad. Había que evitar las lesiones graves, pero una rodilla raspada era una insignia de honor. Un golpe en el brazo, la medalla de un día bien aprovechado.

El padre de mi nieto se subía a los árboles y yo pensaba: “Lo peor que le puede pasar es mancharse, cortarse y pasarse 30 minutos llorando. ¡Qué haga lo que quiera!”. Pero luego subía medio metro, y de repente ya me parecía que los riesgos podían ser “dignos de llevarlo a urgencias”, así que insistía en que frenara su entusiasmo.

La paternidad es una larga y dulce melodía, mezcla de alegría y miedo. Siempre

hay una parte de ti que escrudiña el horizonte en busca de peligros. Eso no termina nunca. Seguro que hay ancianos de 99 años en las residencias que todavía se preocupan por sus hijos ya mayores. Se inquietan por su hija de 76 años, que tras visitarlos en la residencia cruza la calle: “Espero que se acuerde de mirar en ambas direcciones. Siempre va distraída”.

Y cuando llegan los nietos, hay que ampliar el círculo. Más alegría. Más horizonte.

LA EDUCACIÓN DE UN NIÑO ESTÁ ASOCIADA A CIERTOS RIESGOS



Quiero que mi nieto sea aventurero. Que escale el muro, se tire por el tobogán a toda velocidad y se columpie tan alto que sienta que puede tocar el cielo. Pero soy más precavido con él que con su padre. Solo lo tengo que cuidar un día. Mi regla ante las lesiones es clara: “No mientras yo esté de guardia”.

Es como la diferencia entre un coche propio y uno de alquiler. Cuando sales con un coche de alquiler del aeropuerto, ya te imaginas el momento de traerlo de vuelta, con un pájaro estampada en el radiador y un piloto trasero roto por haber intentado circular marcha atrás. Conduces con miedo.

Tener un nieto por un día es lo mismo. No quieres devolverlo con un parte de accidentes.

El problema es que, al igual que con los coches de alquiler, a menudo el nieto no te llega en perfecto estado. Mientras lo observo en la pared de escalada, me doy cuenta de que ya tiene algunos rasguños. Por detrás de una rodilla, una picadura de mosquito. En el codo, un arañazo visible. Estoy bastante seguro de que ambos ya están allí cuando me lo entregaron.

Se me ocurre una idea: tal vez deberíamos aplicar el sistema de alquiler de coches a los nietos. Podría haber una plantilla en papel con la silueta del niño, donde se marcaran con una "X" los rasguños previos.

El resto del día, me vuelvo hipersensible a los riesgos. ¿Cerré bien la puerta del garaje lleno de peligros? ¿Esos cochecitos de juguete estarán pintados con plomo? Tengo que lavarle las manos después de jugar con ellos.

Por muy precavidos que seamos los adultos a su alrededor, mi nieto inevitablemente acabará con los rasguños de la vida. Al fin y al cabo, el cuerpo humano es un mapa de percances pasados: aquí la nariz torcida por un cabezazo mal dado, allá la cicatriz de un accidente en bicicleta. Mi dedo gordo del pie roto es el recuerdo de una experiencia de baile truncada hace medio siglo.

Si algún día mi nieto se rompe un brazo en una actividad igual de útil, seré el primero en firmar su escayola: "Por fin te has tomado un descanso". Y añadiré una posdata: "P.D.: Esta herida no te la hiciste bajo mi supervisión".

Espero tener a mano el contrato de alquiler para demostrarlo.

Las preocupaciones llegan con la edad, por lo que los jóvenes pueden estar despreocupados por un tiempo. 💎



Decálogo matrimonial

Cuando los alumnos de nueve y diez años de una escuela primaria de Nueva York se enteraron de que su profesora, Caitlin Fitzsimon, iba a casarse, escribieron algunos consejos para tener un matrimonio feliz:

1. No sigas hablando con alguien mientras sales de la habitación.
2. Resuelve las disputas con palabras, no a puñetazos.
3. Intenta no tener secretos.
4. Si decís vuestros problemas en voz alta, es más fácil resolverlos.
5. Reconoce la existencia de la otra persona cuando entre en la habitación.
6. Cenad siempre juntos, a menos que el trabajo lo haga imposible.
7. El dinero es de los dos, independientemente de quién lo gane.
8. Intenta ser siempre amable con la otra persona.
9. Celebra las cosas buenas.
10. No te limites a escuchar, participa en la conversación.

Y/o no hables demasiado sin dejar hablar a la otra persona.

ASÍ es LA VIDA



“¿No basta con que demos una buena propina? ¿También tenemos que darle a Me gusta en Facebook y seguirlo en Twitter?”.

Cuando nuestro hijo se fue a la universidad, un amigo lo invitaba a menudo a cenar a la lujosa casa de su familia. Un día, estaba organizando cupones de descuento del supermercado y aproveché para escribir una nota de agrade-

cimiento a la familia. Poco después, mi hijo llamó para decirme que la familia quería agradecer mi amable carta, sin mencionar el cupón de descuento para el tomate frito.

—BARBARA PORTER,
Estados Unidos

Una mujer robó el Mini Cooper de su madre y condujo hasta que no pudo llegar más lejos porque estaban asfaltando la carretera. El coche se quedó atascado y tuvo que salir del coche, para ser detenida más tarde por robo.

*El 7 de octubre de 2023,
tras la masacre perpetrada por Hamás,
Ben y Gali sobreviven en el desierto israelí del Néguev,
pero ambos pierden una pierna. La pareja
ha convertido esa terrible experiencia en fortaleza*

EL AMOR ES MÁS FUERTE

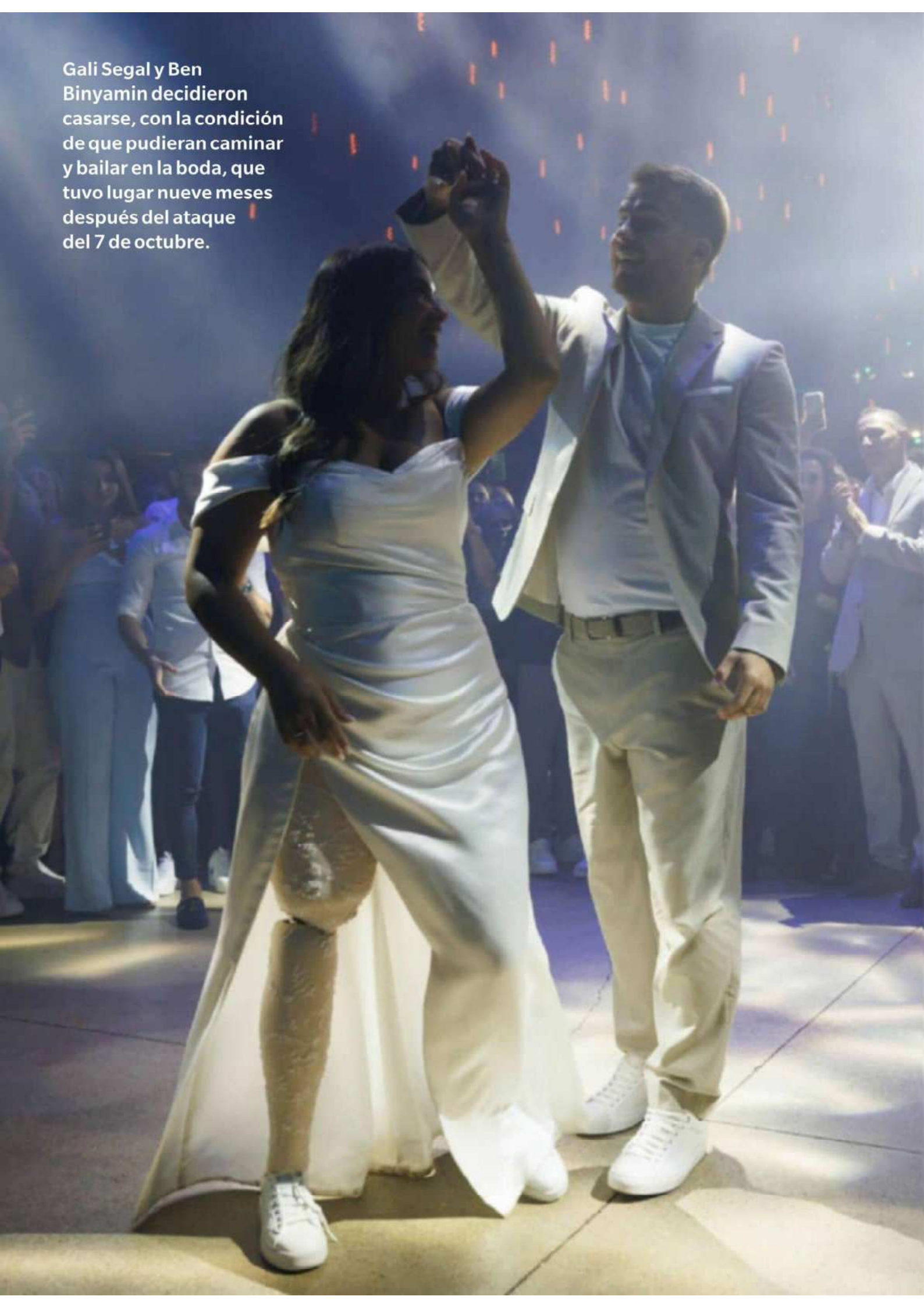
Nicolas Delesalle

EXTRACTO *de Paris Match*

EL SOL SE PONE. No se oye nada, salvo el sonido de las botas en la lejanía, cerca del Líbano. Hoy, por primera vez, han caído proyectiles cerca de aquí, al norte de esta bonita casa situada en el moderno kibutz de Ramot Menashe, al sur de Haifa. Hezbolá responde con los medios a su alcance a los ataques del Ejército israelí. Ben y Gali sirven café. Él tiene 31 años, ella 28. Están sentados en su pequeña terraza, resguardados bajo un toldo, junto a una mesa baja. Su jardín desprende un aroma a flores. El césped está recién cortado. Gali mira a Ben. Ben mira a Gali. Ella es morena, él rubio; los ojos de Gali son tan negros como azules los de Ben. Cada uno termina la frase que comienza el otro. Se conocen desde 2016. Ben fue durante mucho tiempo futbolista semiprofesional en segunda división. Gali es arquitecta. Se aman profundamente. A los dos les falta la pierna derecha.

En octubre de 2023, para celebrar el cumpleaños de Ben, la pareja decide ir al festival *Tribe of Nova*. Compran las entradas dos días antes del evento y van en coche con el hermano de Ben y unos amigos. Planean encontrarse allí con una amiga de la infancia, Shani, que trabaja en la organización del festival. Llegan hacia la 1 de la madrugada, saludan a Shani en la entrada y montan su tienda de campaña. Tienen la intención de bailar y quedarse hasta la tarde del

Gali Segal y Ben Binyamin decidieron casarse, con la condición de que pudieran caminar y bailar en la boda, que tuvo lugar nueve meses después del ataque del 7 de octubre.



día siguiente. Gali y Ben viven en el norte del país y no saben que la fiesta rave está a solo cinco kilómetros de la Franja de Gaza. Se reúnen con sus amigos en la carpa principal, decorada en azul y rosa: en total, unas cuarenta personas. Veintiséis de ellas serán asesinadas ese mismo día. Por el momento, el ambiente es mágico y la música envolvente. Las vibraciones de los bajos atraviesan los cuerpos semidesnudos, que se entregan a una especie de trance en pleno desierto.

“Era la *rave* más grande y bonita organizada en Israel”, recuerda Gali, con la prótesis oculta bajo el pantalón blanco. A diferencia de muchos de los asistentes, la pareja no consume drogas. Pero bailan y bailan sin parar. A las 6 de la mañana, Shani, tras terminar su turno, se une a ellos. El grupo está a punto de regresar a las tiendas a descansar cuando caen los primeros proyectiles del cielo. Son las 6:29. Los israelíes, en general, están acostumbrados a los lanzamientos de proyectiles desde Gaza, pero esta vez los jóvenes se dan cuenta de que algo no va bien. Hay muchos más de lo habitual. Hamás lanzará 4.000 proyectiles ese día.

El sistema de defensa antimisiles israelí, la Cúpula de Hierro, entra en acción. En un segundo, la atmósfera festiva de la rave se desvanece: la gente entra en pánico, corre, algunos se tiran al suelo.

En la terraza de su casa, Gali enciende un cigarrillo mientras se acaricia el muñón del muslo: “Pasamos de

la alegría al infierno en un abrir y cerrar de ojos. Fue una película de terror”. La pareja y sus amigos deciden marcharse de inmediato. Se dirigen a los coches. El grupo se divide en dos: en un vehículo van el hermano de Ben y sus amigos; en el otro, Ben, Gali y Shani.

EL SOL SALE y los coches avanzan por el árido desierto, en fila india, envueltos en los tonos anaranjados del amanecer. El hermano de Ben lleva cinco minutos de ventaja. Finalmente, deja el camino de tierra y toma la carretera 232, que serpentea hacia el norte entre explotaciones agrícolas y cauces de ríos secos. “Hablabamos por teléfono con mi hermano cuando, de repente, escuchamos gritos y disparos”, cuenta Ben. “Mi hermano me dijo que les estaban disparando y que no siguiéramos su misma dirección”.

El coche del hermano de Ben recibe cinco impactos de bala cerca de la ciudad de Netivot. Por suerte, nadie resulta herido y el vehículo logra avanzar cinco kilómetros antes de averiarse. Si se hubiera detenido de inmediato, sus ocupantes habrían sido masacrados. El hermano y sus amigos se esconden en un sótano con otras diez personas. Serán “rescatados” por una unidad del ejército al anochecer.

Ben, Gali y Shani acaban de tomar la carretera 232, pero siguen los consejos del hermano de Ben y dan la vuelta. Se dirigen hacia el sur cuando, a un lado de la carretera, un policía les indica que se detengan frente a un *miklat*, uno de esos

pequeños refugios de cemento armado que salpican el territorio israelí. “Cuando entramos en el refugio”, cuenta Gali, “nos sentimos seguros. Había un policía, estábamos protegidos por el hormigón. Todo iría bien”. Ninguno de ellos sabe que la amenaza no proviene solo del cielo. Ni siquiera Ben y Gali, a pesar de que el hermano de Ben les hubiera advertido, se dan cuenta de que hay casi 1.500 hombres de Hamás sembrando la muerte a su paso.

Dentro del refugio, unas diez personas esperan a que pase la avalancha de

proyectiles. Fuera, el policía obliga a detenerse a muchos vehículos, y pronto son cerca de cuarenta personas las que se amontonan en el *miklat*. Transcurridos unos minutos, se oyen los primeros disparos de armas automáticas. Primero en la distancia, luego acercándose. También perciben explosiones de granadas que hacen temblar las paredes. Los combatientes de Hamás están ya muy cerca. Intercambian disparos con el policía en la entrada. Dentro del refugio, algunos entran en pánico, otros se preguntan si

Gali y Ben aprenden a caminar con sus nuevas prótesis en la unidad de rehabilitación del Centro Médico Sheba, en Tel-HaDhomer, en el distrito de Tel Aviv.



es el ejército el que está llegando. El caos es total. Algunos llaman a sus familias para transmitirles su amor. Shani llama a su madre, le explica que está a salvo. Gali no logra contactar con la suya. Son las 7 de la mañana. El policía está muerto. Los hombres de Hamás entran en tromba en el refugio. Los bloques de hormigón están diseñados para resistir a los proyectiles. No tienen puerta. Al descubierto, las siluetas de la entrada caen, otros se agolpan en el fondo. Ben y Gali se abrazan el uno al otro. Se profesan amor y se despiden.

De repente, Ben ve como el extremo de un arma sobresale del muro de protección y dispara. Estallidos, gritos. Al mismo tiempo, ve rodar una granada. Los terroristas lanzarán cuatro. Tres explotan. Ben y Gali pierden el conocimiento al mismo tiempo. A ambos les alcanza en la pierna derecha y tienen esquivras en todo el cuerpo. Se despiertan quince minutos después. Shani ha desaparecido. Todas las personas del refugio están muertas o heridas. Los que pudieron salir ya se han ido. Más tarde, al hablar con los supervivientes, Ben y Gali reconstruyeron los hechos. Veintiséis personas murieron en el refugio. Trece sobrevivieron. Shani no resultó herida por la granada. Al teléfono, su madre le suplicó que huyera. Creía que Ben y Gali habían muerto. Fuera, los terroristas aún estaban allí. Shani recibió tres disparos en una pierna, pero logró subirse a su coche. Volvió al lugar donde se había

celebrado la rave. Un miembro del personal sanitario le hizo un torniquete, luego se escondió en una ambulancia de la organización. Los terroristas llegaron, dispararon un lanzaproyectiles contra la ambulancia. Las dieciocho personas que había dentro murieron asesinadas. Entre ellas, Shani. Dentro del refugio, Ben llama a su hermano, le dice que ha perdido mucha sangre. La granada le ha arrancado la pierna, la de Gali aún aguanta con trozos de carne.

EN EL REFUGIO ATACADO, BEN Y GALI SE PROMETEN AMOR Y SE DESPIDEN.



Su hermano le explica cómo hacer un torniquete, pero Ben ya no tiene fuerzas.

EN LA TERRAZA DE SU CASA, Ben se levanta. Lleva unos pantalones cortos, su prótesis se extiende y se acerca para enseñar en la pantalla de su teléfono un video de la cuarta granada que no explotó y una imagen de su pierna destrozada, luego se vuelve a sentar y se lía un cigarrillo: “Es bueno para los dolores fantasmas”, susurra.

Dentro del refugio, Gali intenta levantarse, pero se da cuenta de que está gravemente herida: “¡Me falta una pierna!”, grita. Ben intenta calmarla: “Guarda tus fuerzas, no grites, si es nuestro destino morir aquí, al menos

estamos juntos. Te quiero.” En medio del enredo de cuerpos, oliendo a pólvora y sangre, los amantes aceptan su destino: comprenden que todo se ha acabado para ellos.

El tiempo transcurre despacio, Ben y Gali esperan el final, mientras fuera los disparos se intensifican. De repente, un hombre de uniforme entra en el *miklat*. Es un policía de las fuerzas especiales israelíes. Lo acompaña un civil. Otros dos policías llegan como refuerzo. Gali agarra a uno de ellos por los pies y grita: “¡Sálvanos!” Primero sacan a Gali y la colocan en el asiento trasero de un coche civil. “¡Trae a Ben también!”, suplica Gali. El policía se dirige hacia el refugio y regresa con otro herido. Un hombre. Pero no es Ben. “Parece casi cómico cuando lo cuento ahora, pero en el coche, yo creía que Ben estaba muerto y que el policía había elegido salvar a otra persona”. El coche arranca a toda velocidad hacia el hospital, donde a Gali le amputarán la pierna en el servicio de cirugía de urgencias.

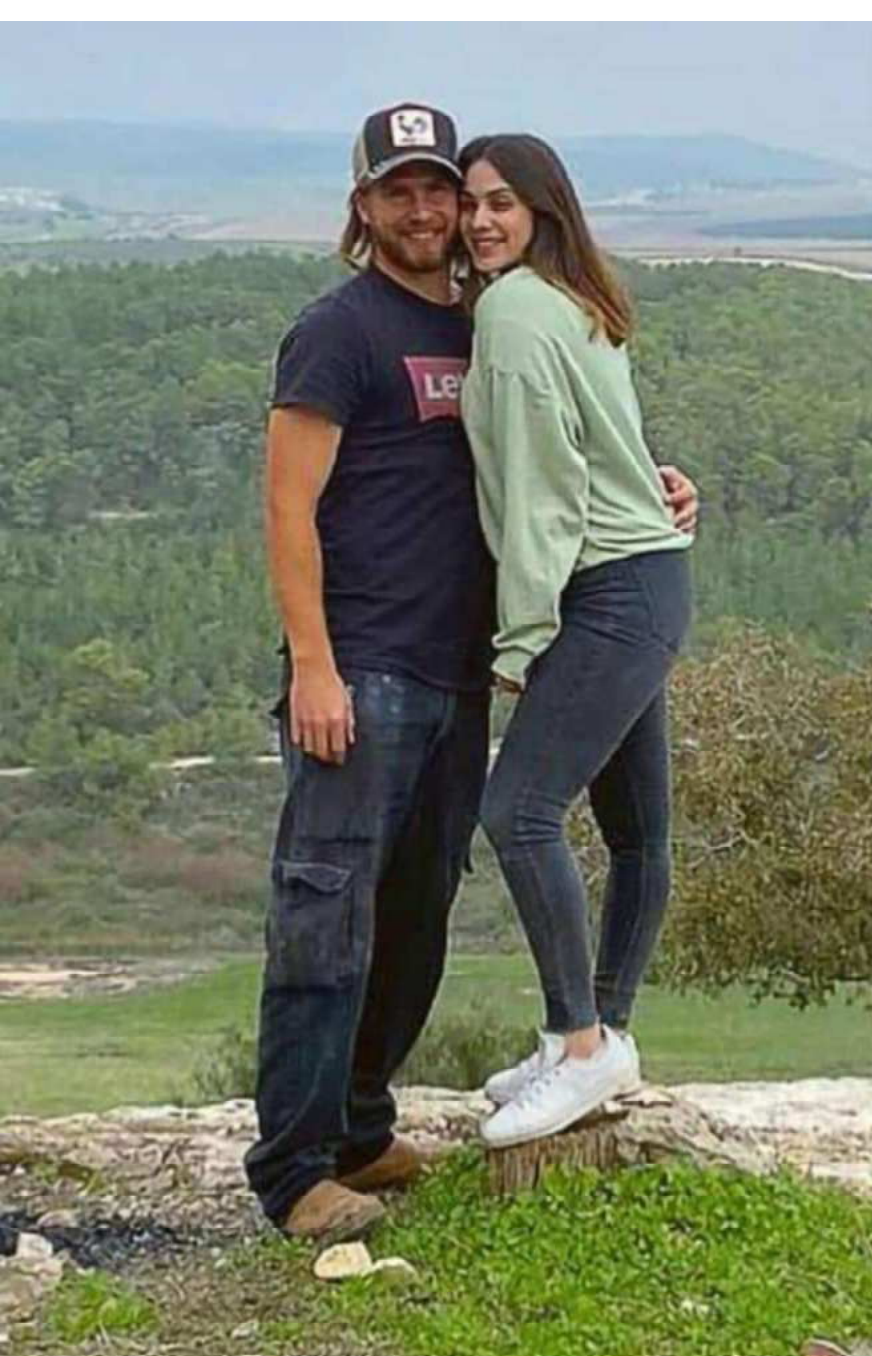
BEN ESPERA UN RATO a que vuelva el policía. Cuando finalmente lo sacan del refugio, lo dejan al borde de la carretera. Ve el cadáver del policía que los había detenido para ponerlos a salvo. También hay terroristas tendidos en el suelo. Finalmente ve a una joven apoyada contra el refugio, de espaldas. Lleva un *short* negro y un top negro. Exactamente como Gali. Está muerta: “No veía su cara, pensé que era Gali, que estaba muerta y que el policía la

había dejado allí”. El policía para un coche civil para evacuar a Ben. El conductor se llama Michael. También venía de la rave. Con el policía, intentan meterlo en el coche, pero Ben se niega: “Quería que llevaran el cuerpo de Gali conmigo. Me dijeron que sí y volvieron con otra mujer herida en el abdomen. Evidentemente no era Gali.”

El coche arranca. En la rotonda del kibutz Sa’ad, al final de la sangrienta carretera, hay un sanitario voluntario emboscado, con arma en mano, al lado de un policía. Se llama Adam. Todavía hay terroristas por todas partes. Ben y la joven herida en el abdomen han perdido el conocimiento. Michael le pide al voluntario que ayude.

“Imposible”, responde el enfermero, “siguen llegando terroristas”. Michael insiste: “¡Se están muriendo en mi coche! ¡Auscúltalos!”

Adam suspira y corre a buscar su botiquín de primeros auxilios. Busca el pulso de la joven, no lo encuentra. Está muerta. Ben, en cambio, aún respira, pero se está desangrando. Adam le hace un torniquete. Aprieta la venda alrededor de la herida. El dolor despierta a Ben. Grita. “Te estoy salvando la vida”, le responde Adam para callarlo. En un suspiro, Ben murmura que su novia está muerta. Adam cree que habla de la chica que acaba de examinar, que ha tardado demasiado en actuar. Empieza a llorar. Ayuda a Ben a subir a una ambulancia estacionada más lejos. Es el último vehículo en evacuar el lugar. La zona se bloqueará



Ben y Gali durante un viaje cerca de Venecia, antes del ataque del 7 de octubre de 2023.

En la sala del despertar, las camillas están alineadas tras unas cortinas. No hay nombres en las camas. Nadie sabe quién es quién. Gali se lamenta: “Pensaba que había ido con él y volvía sin él, y eso era horrible. Él estaba muerto, y yo no.”

Amputada, llorando, Gali es llevada a otra habitación, más grande, con varias camas. Son las 23 horas, 1.200 personas han muerto en Israel ese día. De repente, una luz cegadora inunda la noche. Gali gira la cabeza: “Y ahí, dos camas más allá, veo a Ben. ¡Vivo!” Exhaustos, llorando, los enamorados se saludan con un gesto de la mano, sonriendo, y luego se desmayan.

Sus cerebros y corazones están agotados.

Despiertan cuando llegan sus familias. “Decenas de personas abrían las cortinas para ver si su ser querido estaba allí. A mí, fue mi hermana quien me encontró. No podía hablar”, confiesa Gali. El padre de Ben, ferviente fan de su hijo futbolista, que nunca había faltado a ninguno de sus partidos, no supo qué decir cuando vio que le habían amputado la pierna. “Me preguntó: ‘¿Estás bien?’ Le mostré la pierna y lloré. Casi se desmaya.”

completamente después de su salida y será atacada. Son las 9 de la mañana. Ningún vehículo podrá salir de allí hasta las 4 de la tarde.

En el centro médico Soroka de Beer-Sheva, sacan a Ben de la ambulancia medio inconsciente, y decenas de personas se lanzan sobre su camilla y muestran fotos de sus seres queridos desaparecidos en sus teléfonos móviles: “¿Has visto a esta persona?” “Llora”, cuenta, “no sabía qué hacer.” Le amputaron la pierna inmediatamente.

La rehabilitación de Gali es más difícil y larga que la de Ben. Sufre una infección que hay que tratar. Al día siguiente del ataque, son trasladados a un hospital en el norte del país, más cerca de sus familias. “Desde ese momento, siempre hemos estado juntos.”

A Gali le operan catorce veces, cuatro de ellas en el brazo por heridas de metralla. Ben se somete a tres intervenciones. Un mes y medio después, ya están fuera de peligro y comienzan un largo proceso de reconstrucción en el Centro Médico de Tel-HaShomer. “Pensamos que pasaríamos el resto de nuestras vidas en silla de ruedas”, comenta Ben.

Varios heridos, amputados, los visitan: “Un tipo de mi edad con una prótesis me dijo que podía correr e incluso esquiar. Sonreí. Era la primera vez que lo hacía en semanas.”

El equipo de fútbol para discapacitados (*handifoot*) de Israel visita a Ben. “En seis meses, jugamos la Eurocopa de *handifoot* en Francia, en Évian. Vas a jugar con nosotros”, decide un hombre. “Pensé: ‘Este tipo está loco. ¿De qué habla?’ Al final, jugué todos los partidos con ellos”.

La pareja encuentra una buena motivación para sanar sus heridas. Deciden casarse, con la única condición de que puedan caminar y bailar en la boda. “Así que nos dimos nueve meses para lograrlo”, sonríe Gali. “Siempre teníamos la fecha de la boda en mente. Aprendimos a bailar el vals con

nuestras prótesis durante las sesiones de fisioterapia. Y luego pensamos en nuestra historia. La granada que no explotó, la última ambulancia para Ben, el enfermero que, en el último minuto, le puso un torniquete. Ese día se produjeron varios milagros. Así que, bueno, ahora nos falta la pierna derecha, pero después de todo, son solo piernas”.

BEN Y GALI SUFREN las mismas heridas psíquicas y físicas, se entienden sin necesidad de palabras, luchan juntos contra las pesadillas, como la de caerse al vacío, los sudores nocturnos, el dolor fantasma.

Ben le pidió la mano a Gali en Venecia, en una góndola, con la presencia de un cantante de serenatas. Nueve meses después del 7 de octubre, se celebró la boda en Netanya. Shlomi Shabat, una estrella local, había prometido que iría. Cumplió su palabra. Gali quería casarse con una de sus canciones más conocidas.

Shani, la mejor amiga de Gali, siempre muy ocupada, le pidió que se casara un jueves, el único día en que podía desplazarse. “¡Si no, no voy!”, bromeaba. En su honor, Gali y Ben se casaron un jueves. Dejaron Tel Aviv, que se había vuelto demasiado estresante para ellos. Gali ofrece consejos en las redes sociales. En cuanto a Ben, ha abierto una empresa inmobiliaria. Dan conferencias juntos, y pronto viajarán a México. Sueñan con que esta guerra termine y se ponga punto y final a la lista de víctimas. 💎



ENCUENTRO SALVAJE

Pensábamos que estábamos preparados para cualquier encuentro con la vida salvaje. Pero no este

Jim Geraghty

DE THE WASHINGTON POST

CIENTOS DE ALCES, osos pardos y osos negros habitan el Parque Nacional de Denali, en Alaska, pero dado que el parque abarca más de 24.000 kilómetros cuadrados, la probabilidad de encontrarse con un alce o un oso es bastante baja, según el Servicio de Parques Nacionales. La escasa distribución no es consecuencia de la caza ni de enfermedades: simplemente se necesita mucha tierra para proporcionar suficiente alimento y hábitat a mamíferos tan enormes.

Estoy con mi familia de vacaciones de verano, haciendo un recorrido de unos 65 kilómetros en autobús por el Parque Nacional de Denali. El paisaje es espectacular y, como sugiere nuestro guía, quizá sea mejor que no nos hagamos ilusiones de ver un alce o un oso, porque nuestra visita ha coincidido con la época del año en que esos

animales suelen estar de humor agresivo.

Al parecer, a los osos les gusta comer crías de alce, y hacia principios de junio, las crías supervivientes se vuelven lo bastante rápidas como para eludir a los osos, dejándolos hambrientos. Las madres de alce, al haber perdido una parte importante de sus crías, también pueden estar de mal humor cuando llega junio.

Los alces no son carnívoros, pero embisten, patean o pisotean cualquier cosa que consideren una amenaza. Si te encuentras con un oso, tienes varias opciones de autoprotección: intenta hacerte lo más grande posible, hacer mucho ruido o hacerte el muerto. Con un alce amenazador, el consejo del Departamento de Caza y Pesca de Alaska es “corre y ponte detrás de algo sólido, como un árbol”. Nuestra guía

dice que la semana anterior, ella y su perro se encontraron con un alce nervioso y enorme —pueden pesar más de 450 kilos— y tuvieron que esconderse en el invernadero de un vecino.

Lo creas o no, el Departamento de Caza y Pesca advierte que cada año resultan heridas más personas en el estado por los alces que por los osos. En Alaska, los alces superan en número a los osos en una proporción de 3 a 1, y hieren a entre 5 y 10 personas al año, sobre todo en accidentes de tráfico. Eso



NO PARECE AGITADO NI ENFADADO, PERO NO SOY PSICÓLOGO DE ALCES.

es más que los ataques de oso pardo y oso negro juntos. Por suerte, la mayoría de la gente tiene el sentido común de mantenerse alejada de los osos.

En la excursión en autobús, técnicamente vemos ovejas de Dall y un águila real. Digo “técnicamente” porque a simple vista son motas en la lejanía, aunque nuestro guía tiene una cámara

de vídeo con una impresionante lente de aumento. También vimos un zorro, pero no es gran cosa: en nuestro barrio del condado de Fairfax (Virginia), los zorros son tan comunes que roban perritos calientes de las barbacoas de los jardines sin supervisión.

Mi mujer y mis dos hijos adolescentes tienen ganas de salir y recorrer a pie algunos tramos de Denali, así que nos bajamos del autobús. Estamos a unos dos tercios del camino por el sendero del mirador del monte Healy cuando mi hijo pequeño anuncia que necesita hacer sus necesidades. Supongo que será mejor que no lo pierda de vista; no se trata tanto de precognición como de pensar que es mejor vigilar a cualquiera que se salga de un sendero en la naturaleza. El suelo es blando y esponjoso debido al permafrost, y absorbe el sonido de las pisadas.

Y entonces, unos instantes después de que mi hijo empiece a hacer sus necesidades, lo veo, a unos 12 metros de distancia y deambulando en nuestra dirección: un alce. O, como parece que lo llaman algunos, un caballo asesino. No tiene cornamenta, así que parece el Semental Negro sometido a un riguroso régimen de esteroides.

No estamos a más de 6 metros del sendero, llevamos un minuto fuera de él y, a pesar de las bajas probabilidades, acabamos de toparnos con un animal salvaje que me empequeñece del todo, y mido 1,80 metros. No puedo decir si se trata de una hembra (supongo que la ausencia de cornamenta significa



La prueba fotográfica del inesperado encuentro de nuestra familia con un alce.

que lo es), y por tanto más propensa a ser peligrosa en esta época del año. No parece agitado ni enfadado, pero no soy psicólogo de alces.

Antes de la charla sobre los alces de nuestro guía, me habría sentido más fascinado que preocupado, y probablemente habría contado un par de chistes. Pero ahora sé que estamos ante un encuentro cercano con un animal por el que nuestro guía, que también se ha topado varias veces con osos pardos, parecía realmente preocupado.

Llamo a mi familia, con la voz una octava más alta de lo habitual. Es menos miedo primario que una repentina e intensa comprensión de que no puedo controlar lo que ocurre a continuación, y de que las probabilidades de que se produzca un incidente con un alce enfadado son mayores que cero.

Mi hijo y yo nos retiramos al sendero. Nuestro enorme amigo también sale y gira por el sendero, dirigiéndose hacia nosotros cuatro. No parece enfadado, pero no se intimida lo más mínimo.

Mi adolescente mayor, que hace unos años pasó por un arrebató de adoración

por un aventurero de osos, insta a todo el mundo a retroceder despacio y en silencio. No se me da muy bien ninguna de las dos cosas. Retrocedemos, y el alce avanza. Recordando el consejo de escondernos detrás de un árbol y vamos hacia el bosque. Los mosquitos están encantados con el bufé. Nos asomamos.

El alce sigue ahí, moviéndose despacio en nuestra dirección. En el centro de visitantes, unos carteles decían: “ADVERTENCIA: LOS ALCES SON EXTREMADAMENTE PELIGROSOS. NO TE ACERQUES”. No decían nada de qué hacer si te sigue uno.

Nos adentramos más en el bosque, colocándonos espalda con espalda, por si se acerca otro animal.

Tras unos minutos en los que los mosquitos se ceban y nuestros corazones se aceleran, el alce pierde interés y se aleja. Volvemos al sendero y nos encontramos con unos excursionistas.

Emocionados, decimos: “¿Habéis visto al alce?”

“¿Qué alce?”

Menos mal que hice una foto: si no, nadie nos creería. 📸



Mundo esférico

La esfera es, desde el punto de vista de la física, la forma perfecta. Y el ser humano y la naturaleza apuestan por ella

Jens Bey

▲ **Cuando anochece** en Las Vegas, se iluminan nuevos vídeos de 360 grados en La Esfera. Esto es posible gracias a los casi 58 millones de diodos emisores de luz integrados en la cúpula, de unos 112 metros de altura. Dentro del recinto, otra pantalla gigante fascina a casi 20.000 espectadores.





◀ **En caso de peligro**, el pez globo traga agua y se expande, lo que hace que sus púas se ericen, como el ejemplar de la foto. Cuando está completamente desarrollado, el *Arothron stellatus* puede alcanzar una longitud de 120 centímetros. Su forma esférica y sus afiladas púas dificultan que los depredadores, a los que su veneno no daña, lo devoren: es difícil de atrapar y se queda atascado en la garganta. Pero el veneno sí es mortal para los humanos.

► **La llamada bola de la muerte** provoca un subidón de adrenalina en el público del circo. Hasta diez motociclistas corren de un lado a otro a toda velocidad a través de segmentos de acero. Durante la carrera, van cabeza abajo y a toda velocidad a lo largo de la pared, lo que requiere la máxima concentración.

▼ **Si quieres caminar sobre el agua**, el zorbing aprovecha la característica de las esferas: se mueven en todas direcciones. Por eso hay que agarrarse bien dentro de la esfera de PVC de doble capa.

(SENTIDO HORARIO DESDE LA IZQUIERDA): © ERIKA ANTONIAZZO/ALAMY STOCK PHOTO; © TERRY APPLIN/ALAMY STOCK PHOTO; © PICTURE ALLIANCE/REUTERS/THOMAS PETER







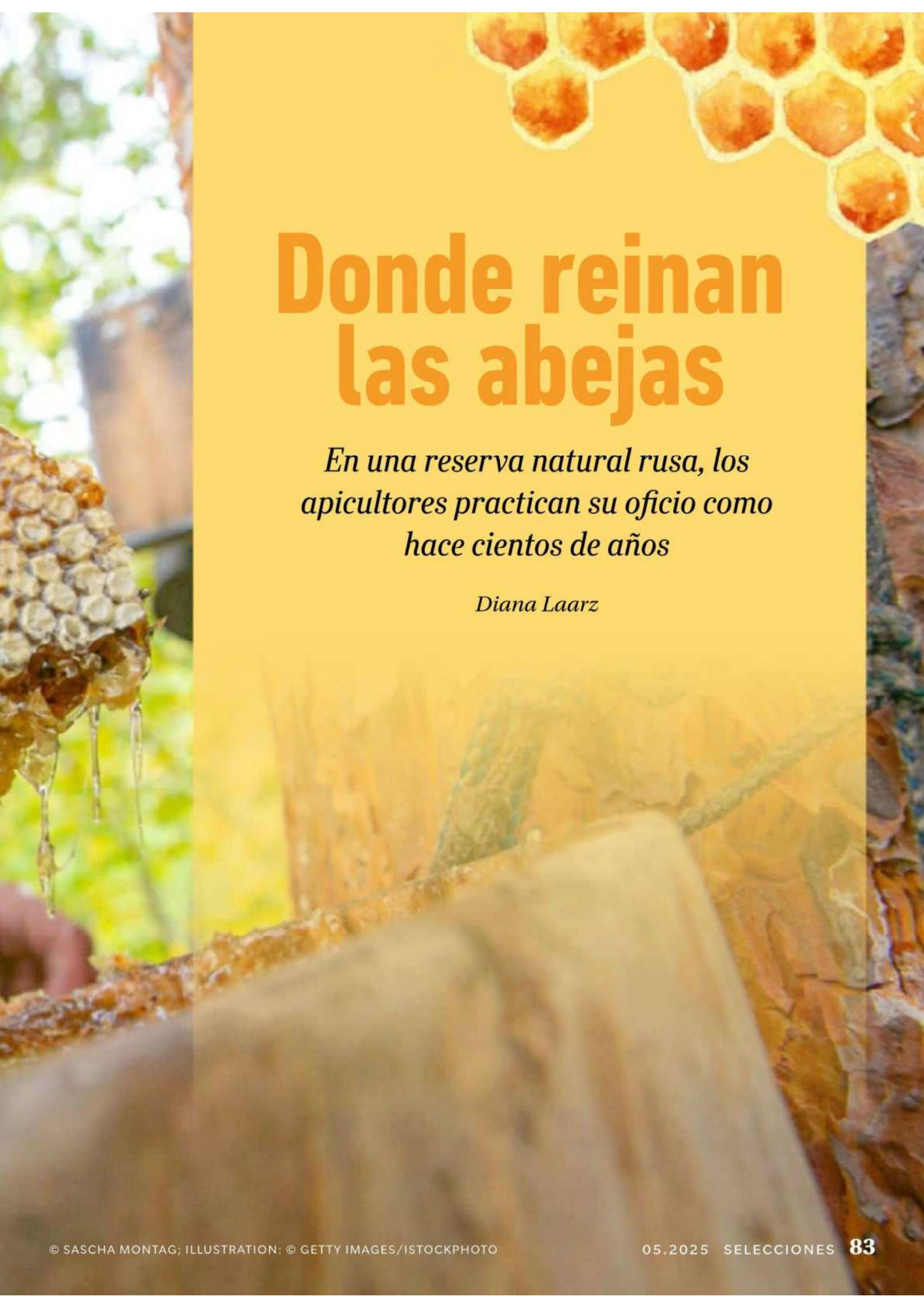
◀ **A la gente le gusta jugar** con bolas desde hace muchísimo tiempo. En Centroamérica, los arqueólogos han encontrado campos de juego de pelota de hace miles de años. El billar americano data del siglo XIX. Con un taco y una bola blanca, el objetivo es meter en las troneras 15 bolas numeradas y de colores.

► **Cuando se trata de magia**, las bolas de cristal son un elemento recurrente. En *El señor de los anillos*, las Palantir o piedras videntes permiten ver lugares lejanos.

▼ **Las bolas de chicle de colores** se solían vender en máquinas expendedoras. Los niños introducían monedas de su paga para que la máquina dispensara los chicles. Hoy estas máquinas expendedoras son menos frecuentes, pero la fascinación por las bolas de colores sigue existiendo.







Donde reinan las abejas

En una reserva natural rusa, los apicultores practican su oficio como hace cientos de años

Diana Laarz

SU MATERIAL DE TRABAJO: un barril de madera de tilo hasta la altura de la rodilla, una correa de cuero, dos hachas y una tabla estrecha de un brazo de largo aproximadamente. Anís Dilmuchámetov ata todos estos objetos en un fardo y se pone en marcha. Su destino: un árbol donde habitan abejas.

Anís Dilmuchámetov es apicultor forestal o *zeidler*. Su profesión es un oficio del pasado, pero al mismo tiempo podría representar el futuro: un modelo para la apicultura en toda Europa. Los *zeidler* practican una apicultura natural, olvidada desde hace mucho en Europa occidental. Y hay claros indicios de que las abejas de los *zeidler* son más fuertes y resistentes a las enfermedades que amenazan a las colonias de abejas en todo el mundo.

Anís Dilmuchámetov vive y trabaja en la República de Baskortostán, el último rincón de la Rusia europea. Detrás del bosque comienza la cordillera de los Urales: al sur se encuentra Kazajistán. Es una región con cientos de ríos y miles de lagos. Desde las cimas de las colinas, las casas de madera de los pueblos parecen como si un gigante hubiera esparcido lacasitos de colores. Aquí, la guerra de Rusia contra Ucrania parece lejana y, sin embargo, caen misiles a diario.

En Baskortostán, mucho antes de esta guerra, la gente ya recolectaba una miel especial. El *zeidler* Dilmuchámetov se adentra cada vez más

en el bosque. Se detiene brevemente y observa a su alrededor. Hacía meses que no visitaba este lugar. Luego elige una dirección, como si un hilo invisible lo guiara hasta sus abejas. Finalmente, se detiene ante un abeto. Deja el fardo en el suelo. Ha llegado.

Unos minutos después, se quita los zapatos. “Es más fácil trepar con calcetines”, dice. Enrolla la gastada correa de cuero, herencia de su padre, alrededor del tronco del árbol y la anuda a su espalda. Luego, al mismo tiempo que desliza la correa hacia arriba, asciende con pasos rápidos y verticales por el abeto. En cuestión de segundos, cuelga a unos ocho metros del suelo. Con una tabla de madera y una cuerda, construye un soporte para los pies.

Los apicultores forestales aprenden a subir y bajar de los árboles desde la juventud. Sin embargo, trabajar en altura sigue siendo peligroso.

Por eso, los *zeidler* nunca van solos al bosque. Algunos llevan consigo a sus hijos cuando tienen la edad suficiente. Dilmuchámetov está acompañado de un amigo. Si sufriera una caída, su compañero podría pedir ayuda.

El *zeidler* se detiene frente a una abertura en el tronco del árbol. Le llega aproximadamente desde el cuello hasta la cadera y está cerrada con un trozo de malla metálica, una capa de helechos secos y una tabla de madera. Con cuidado, retira las capas. De repente, deja escapar una



Hacha, correas, ahumadores, un tablón de pie y un barril de madera de tilo son el equipo del apicultor forestal (abajo). Anís Dilmujamétov parte hacia la cosecha de miel (derecha).



exclamación de sorpresa: “¡Ey, ey, ey!”. Los panales de miel dentro del tronco hueco son tan gruesos y anchos que están pegados a la tapa de madera desde el interior. Parecen gotas gigantes. Un zumbido suave emana de la abertura.

Ya en la Edad de Piedra, los pueblos primitivos consumían la miel de las abejas silvestres. En la Alta Edad Media, los *zeidlers* fueron los primeros en



Europa en recolectar miel de manera comercial. Para ello, tallaban cavidades artificiales en árboles antiguos, llamadas colmenas o “beuten”, y esperaban a que un enjambre habitara la nueva vivienda.

En aquella época, la *zeidlería* era un negocio lucrativo. La miel era el único endulzante disponible en Europa, la cera se utilizaba para fabricar velas, y los médicos empleaban tanto la miel como el propóleo, una resina de las abejas con propiedades antiinflamatorias y cicatrizantes, para tratar a sus pacientes. Los bosques del Fichtelgebirge, la Marca de Brandeburgo, Pomerania y los alrededores de Núremberg estaban repletos de colmenas en los árboles y enjambres de abejas. No fue hasta finales del siglo XIX cuando la abeja se convirtió en un

animal de producción, es decir, un ser criado y mantenido por el ser humano con fines económicos.

Sin embargo, en la región rusa de Bashkortostán aún se practica un tipo de apicultura con siglos de historia. Hombres como Anís Dilmujamétov pueden dar fe de cómo este oficio ha sido transmitido de generación en generación, de padres a hijos.

Las abejas de Dilmujamétov son pequeñas y esbeltas, de color oscuro y con apenas vello en el cuerpo. Pertenecen a la especie *Apis mellifera*. Se dice que son más agresivas que sus parientes de Europa occidental. Sin embargo, cuando el *zeidler* abre la colmena en el árbol, no se percibe

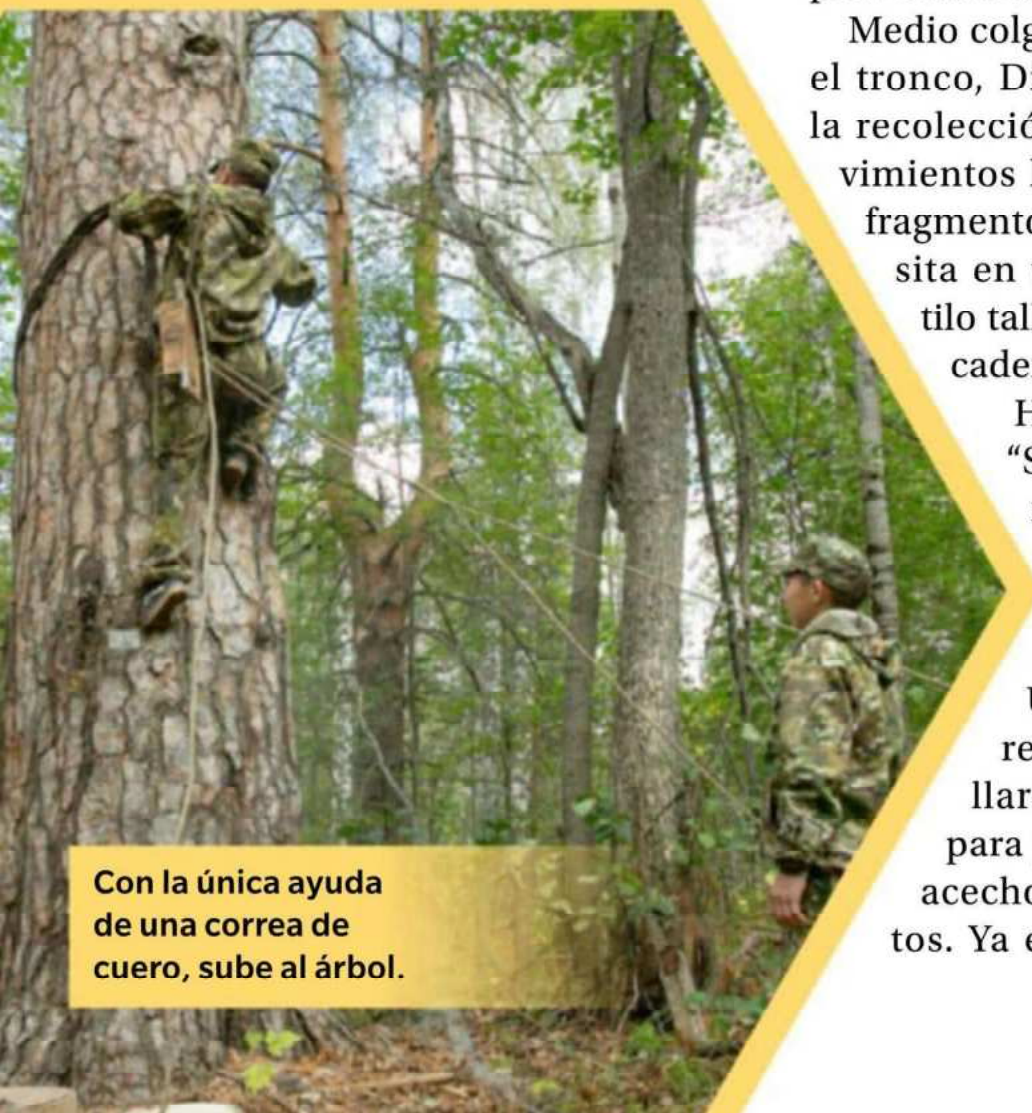
ninguna hostilidad. Aun así, las distrae con humo procedente de una pequeña tetera de hierro fundido, en la que arde lentamente un puñado de helecho seco. Para las abejas, el humo es señal de peligro. Como respuesta, se preparan para huir, llenan sus estómagos de miel y se quedan temporalmente aletargadas.

Anís Dilmujamétov es un hombre alto, de 42 años, con una sonrisa pícaro. Desayuna sopa de cordero, no cree en Dios, pero sí en el destino. Conoce a los osos que nacieron en primavera y al castor que desvió el curso del río. Habla de sus abejas como si fueran amigas lejanas a las que ve poco, pero con cariño: “Son libres, pero también forman parte de mí.”

Medio colgado, medio apoyado en el tronco, Dilmujamétov comienza la recolección de la miel. Con movimientos lentos y precisos, corta fragmentos del panal y los deposita en un cubo de madera de tilo tallado a mano, sujeto a su cadera con una cuerda.

Habla con las abejas: “Shhhhhh, ya casi terminamos, en un momento me iré.” Solo extrae alrededor de una cuarta parte de los panales.

Una vez finalizada la recolección, vuelve a sellar la abertura del tronco para proteger la colmena del acecho de los osos hambrientos. Ya en el suelo, examina el



Con la única ayuda de una correa de cuero, sube al árbol.

contenido de su cubo: ha recolectado aproximadamente seis kilos de miel.

La mayoría de las colmenas de Baskortostán situadas en los árboles se encuentran en la reserva de la biosfera de Shulgán-Tash, donde hay unas 700 en total, aunque no todas están habitadas. La administración de la reserva busca preservar la tradición de la *zeidlería* y ha contratado a 14 apicultores forestales como guardabosques, entre ellos, Anís Dilmujamétov. Cada final de verano, los *zeidlers* de Shulgán-Tash recolectan alrededor de tres toneladas de miel, una cantidad significativamente menor que en la apicultura comercial.

En la *zeidlería*, los apicultores mantienen una relación distante con las abejas. Ellos mismos la describen como una “crianza acorde a la esencia de la especie”, basada en las necesidades naturales del enjambre. Durante la cosecha, Dilmujamétov solo toma la cantidad justa de miel para que la colonia pueda sobrevivir en invierno. La reina tiene total libertad para abandonar la colmena con su enjambre y buscar un nuevo hogar cuándo y dónde lo desee. No se practican programas de cría selectiva para obtener características específicas.

Los apicultores forestales de Baskortostán solo visitan “sus” enjam-



Almuerzo en el bosque: en la reserva, los apicultores también son guardabosques.

bres dos o tres veces al año, la última vez en septiembre, cuando llega la cosecha de miel. Luego, cierran las colmenas de manera que resistan el invierno y no las revisan hasta la primavera siguiente.

Hasta el momento, los efectos de este tipo de crianza para las abejas solo han sido investigados de manera preliminar. Sin embargo, las primeras investigaciones indican que las abejas en las colmenas arbóreas parecen vivir de manera más saludable. Dilmujamétov envía regularmente algunas de sus abejas a la Universidad de Ufa, donde se estudia si las abejas de los apicultores forestales están mejor preparadas para enfrentarse al ácaro

En la reserva de Schulgan-Tash, las abejas juegan un papel evidente (derecha). Las tiendas en la entrada de la reserva venden principalmente productos de miel (abajo).



“las abejas que vuelan a ocho metros de altura no pueden ser débiles.”

Desde hace algunos años, los apicultores intentan hacer más popular la apicultura basada en los principios naturales en otras partes de Europa. El biólogo Przemyslaw Nawrocki, del WWF (Fondo Mundial para la Naturaleza) de Polonia, fue el primero en estudiar la tradicional apicultura en los Urales y llevarla a su país natal y luego a otras partes de Europa. Actualmente, hay más de 100 colmenas en árboles distribuidas por toda Polonia.

En Alemania, existen varias iniciativas para fomentar la apicultura en los árboles, y se están organizando eventos y compartiendo conocimientos. Apicultores alemanes han establecido colmenas en árboles cerca de Frankfurt, Berlín y Dortmund.

varroa, que se cree es responsable de la muerte de entre el 10 y el 15 por ciento de las colonias de abejas en Alemania y otros países del mundo.

Según los estudios del investigador estadounidense de abejas Thomas Seeley, los enjambres de abejas salvajes tienen una mayor inteligencia colectiva y una mayor tolerancia a los ácaros mortales. Anís Dilmujamétov no necesita científicos para saber cómo se encuentran sus abejas. Opina que



Recientemente, la Autoridad Forestal Estatal de Polonia anunció su intención de construir 1.000 nuevas colmenas para enjambres salvajes en todo el país en los próximos años. Sin embargo, la evaluación de Nawrocki sobre la revitalización de la *zeidlería* es algo pesimista. “En un bosque con 20 colmenas, en los últimos 14 años hemos cosechado un kilo de miel en total, es decir, nada”, lamenta. La tasa de supervivencia de los enjambres salvajes es baja.

La razón: las abejas pasan hambre. Según Nawrocki, les faltan especialmente las primeras flores primaverales y las flores de tilo en la segunda mitad del verano. En los bosques de Polonia y también de Alemania, las abejas salvajes encuentran ahora muy pocas plantas florales diferentes.

“No sirve de nada proporcionar bonitas casas a las abejas si no fomentamos la biodiversidad en los bosques”, dice el experto del WWF. Las abejas necesitan diversidad en los bosques, como la que había en siglos pasados, con arces, sauces y claros llenos de brezos. Nawrocki ve las colmenas en árboles en Polonia como una contribución al establecimiento de una nueva biodiversidad en los bosques, y recomienda centrarse primero en una nueva gestión forestal.

El apicultor forestal ruso Anís Dilmujamétov ha logrado crear un claro

en el bosque con un área de descanso. Los urogallos caminan orgullosamente. Unos abedules que parecen moribundos se apoyan entre sí. Las nubes cuelgan tan bajas que parecen querer tocar la tierra. Es una imagen idílica de la provincia rusa.

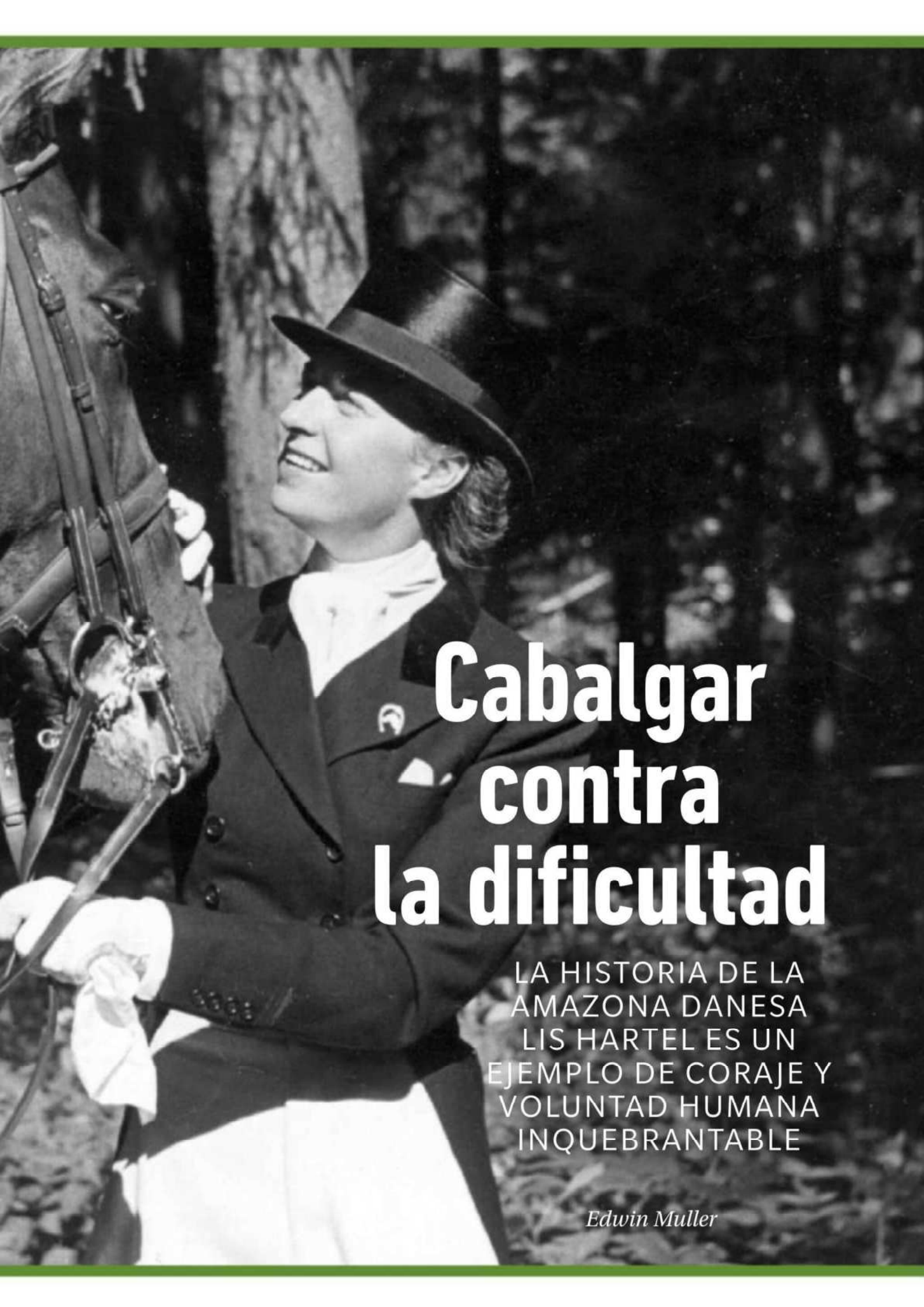
Los baskires están enamorados de su tierra natal, de la cual casi nadie fuera de Rusia sabe nada. Al pie de los Montes Urales, apenas hay cercas alrededor de las casas. Perros, ovejas, caballos, vacas y cabras deambulan libremente, y al final del día siempre vuelven a casa. Con una sensación similar de libertad y pertenencia viven también las personas allí. Saben muy bien a dónde pertenecen.

Anís Dilmujamétov vierte la miel de su barril de tilo en una caja de plástico. En el almacén de Schulgan-Tash, la cosecha se pone en frascos al día siguiente, y ya está lista para la venta. Los lugareños de los Urales lo llaman el “oro baskir”.

Dilmujamétov pone la mesa en el área de descanso con pan recién horneado y crema casera. También está la miel. Panales del tamaño de una mano, de los que gotea el néctar oscuro y espeso. Anís Dilmujamétov coloca los trozos de panal directamente sobre el pan y da un mordisco: cierra los ojos. La miel baskir tiene un sabor diferente al de la miel común, picante y dulce, como el bosque.

Lo que no es beneficioso para toda la colonia de abejas, tampoco lo es para la abeja. 🍯





Cabalgar contra la dificultad

LA HISTORIA DE LA
AMAZONA DANESA
LIS HARTEL ES UN
EJEMPLO DE CORAJE Y
VOLUNTAD HUMANA
INQUEBRANTABLE

Edwin Muller

EL AÑO PASADO, en la Feria del Caballo de Nueva York, había una exhibición que hacía vibrar al público. Las luces del Madison Square Garden se apagaban. Dos focos enfocaban a una amazona, una mujer guapa y morena de unos 30 años que montaba a su caballo como si formara parte de él, ejecutando una secuencia de complicados y delicados pasos y movimientos: girar, retroceder, cambiar del trote al paso y al galope.

Era una actuación que la comunidad ecuestre denomina “doma” y requiere más habilidad para montar que los saltos o cualquier otra disciplina ecuestre. Al caballo lo guían movimientos imperceptibles y perfectamente coordinados de piernas, manos y cuerpo del jinete mediante el equilibrio y un sutil cambio de peso.

Los espectadores que más aplaudieron fueron los entendidos. Se daban cuenta de la extraordinaria hazaña ecuestre que habían presenciado. Pero solo unos pocos comprendieron lo verdaderamente extraordinario detrás de esa actuación, una brillante historia de valor e inquebrantable voluntad.

La jinete era Lis Hartel, de Copenhague. Diez años antes había sufrido poliomielitis. Era un caso grave y si el paciente se recupera, a lo máximo que

puede aspirar a es a quedar parcialmente lisiado de por vida.

Su médico intentó animarla. Le dijo que si se esforzaba podría llegar a caminar con dos bastones.

Pero Lis quería volver a ser ella misma. Quería volver a cabalgar. El médico se limitó a esbozar una sonrisa.

En septiembre de 1944, Lis Hartel era una mujer joven, sana y fuerte. Felizmente casada, tenía un hijo de dos años y otro en camino. Era una de las mejores jinetes de Dinamarca.

Un lunes por la mañana se despertó con un terrible dolor de cabeza y una curiosa rigidez en la nuca. Pocos días después empezó la parálisis: solo podía mover con gran dificultad los brazos y las piernas. La llevaron al hospital. Le

resultaba difícil mantener el autocontrol, no volverse loca y gritar.

El embarazo empeoraba las cosas.

Estaba aterrorizada por el bebé, aunque los médicos y

las enfermeras le decían que lo más probable es que fuese un niño normal, lo que solía ocurrir con los enfermos de polio. En cuanto a ella, hablaban alegremente del día en

el que podría levantarse con unas muletas.

A pesar de todo, en el hospital soñaba que volvía a montar como lo había hecho desde niña, guiando al caballo con los movimientos familiares de los muslos y los músculos de las rodi-



EN EL HOSPITAL, SOÑABA QUE VOLVÍA A MONTAR A CABALLO COMO DESDE NIÑA



Lis Hartel ganó la medalla de plata en los Juegos Olímpicos de Helsinki de 1952.

llas. Despertaba y se daba cuenta de que esos músculos estaban muertos.

La mayoría de la gente se habría resignado. Pero Lis Hartel tenía un espíritu luchador. Su cuerpo yacía allí, indefenso, abatido. Pero su espíritu no estaba vencido. La determinación se hizo fuerte en su interior.

A la tercera semana exigió abandonar el hospital. El programa para recuperarse que había diseñado se podía hacer mejor en casa.

En casa tenía dos grandísimos aliados: su marido y su madre. Lis Hartel siempre insiste en que sin ellos la enfermedad la habría derrotado.

Juntos planearon un programa pormenorizado. Estaba la terapia habitual:

masajes, tratamiento eléctrico. Pero lo más importante eran todas esas cosas que tendría que hacer por sí misma.

Instalaron sobre su cama un sistema de cuerdas y poleas. Tenía cuerdas atadas a manos y pies que llegaban a poleas sujetas al techo, con contrapesos en el otro extremo. El más mínimo movimiento de un músculo habría levantado un brazo o una pierna. Pero durante muchos días, ni el mayor ejercicio de voluntad pudo provocar ese diminuto movimiento.

Sin embargo, un día apareció un rayo de esperanza. Había estado intentando hasta la extenuación levantar el brazo derecho. Y de repente, se movió. Lis lloró de alegría. Y por supuesto, hubo una celebración familiar.

Pero al día siguiente el brazo no se movía. Y así fue durante semanas: pequeños movimientos de brazos o piernas, y luego una recaída en la inercia. Se esforzaba día a día, pero los progresos eran desesperadamente lentos.

Cuando pudo, con relativa regularidad, hacer ligeros movimientos de brazos o piernas y pudo sentarse, intentaron algo más. Fijaron al suelo dos bicicletas de gimnasio, dispuestas de modo que el pedaleo de una hacía girar los pedales de la otra. Lis se sentaba en una y su marido o su madre en la otra.

Era un trabajo agotador, y estaba embarazada. Al cabo de unos minutos tenía que volver a la cama. Pero con el paso de las semanas, pudo controlar poco a poco los músculos de los muslos.

Estos ejercicios diarios se prolongaron durante meses, hora tras hora. Después hubo una interrupción: el nacimiento

del bebé. Fue un momento angustioso para la familia, pero, como había predicho el médico, todo salió bien. La nueva hija de la familia era normal y estaba sana. Y al cabo de un tiempo, Lis pudo reanudar su programa de recuperación.

Luego llegó el momento de empezar a arrastrarse. La tumbaron boca abajo en el suelo. Le pusieron una toalla debajo del cuerpo y el marido y la madre sujetaban cada uno un extremo. La le-

vantaron ligeramente del suelo y ella se esforzaba por arrastrarse hacia delante.

Esto fue lo más agotador de todo. Estuvo a punto de desmayarse y tuvieron que volver a acostar. Pero consiguió gatear unos centímetros. A medida que iba mejorando, se fijó el objetivo de gatear un metro más cada día. A continuación empezó a caminar. Continuó hasta que fue capaz de dar un paso. Y después, logró dar varios pasos con muletas, soportando un terrible dolor. Ocho meses después del ataque, ya andaba cojeando con dos bastones.

Sus amigos la felicitaron. Estaba claro que creían que su batalla había concluido, que había alcanzado el punto máximo de su recuperación y que se quedaría ahí.

Pero Lis no pensaba igual.

En una guerra hay dos clases de generales. Uno, tras ganar una batalla, se detiene para consolidar su posición y se conforma con el

terreno que ha ganado. El otro no se detiene ni un instante, presiona sin tregua y solo se conforma cuando ha derrotado totalmente a su enemigo. Lis Hartel es del segundo tipo.

Así que puso en marcha un proyecto que tenía en mente desde hacía tiempo. Su familia no lo tenía muy claro, pero al final aceptaron.

Una mañana la llevaron en su silla de ruedas a los establos. Ensillaron su caballo Gigolo y la subieron.



COMPITIENDO CON JINETES DE PRIMERA FILA DE TODO EL MUNDO, GANÓ LA MEDALLA DE PLATA

Lis sabía lo que iba a ocurrir. Cuando el caballo echara a andar, su miedo instintivo a caerse haría revivir en los músculos de sus muslos reflejos muertos hacía mucho tiempo. Sus piernas se agarraron débilmente al caballo. Se cayó, pero volvió a intentarlo.

Estuvo a punto de desmayarse, así que descansó dos semanas y volvió a intentarlo. Estuvo a punto de rendirse. Hizo que le guardaran su equipo, pero al día siguiente lo recuperó.

Por fin llegó el día en que pudo mantenerse encima de Gigolo sin ayuda. Los músculos de los muslos se fortalecieron. Su equilibrio mejoró. Y un día pudo hacer que el caballo trotase.

En 1946, dos años después de su ataque, asistió a los campeonatos escandinavos de equitación. Había muchos viejos amigos de competición.

Les dijo:

“El año que viene iré con vosotros”.

Ellos fingieron creerla. Pero lo cierto es que al año siguiente estaba allí para participar en la competición, tres años después de contraer poliomielitis. Aún había que ayudarla a subir y bajar del caballo pero, una vez arriba, cabalgaba como una campeona. Para asombro de quienes conocían su minusvalía, ganó el segundo premio de doma femenina.

Pero eso no era suficiente para ella. No se conformaba con un segundo puesto: quería ganar. Siguió con su programa, agotador e incesante.

Ahora volvía a tener un cuerpo normal, salvo que por debajo de las rodi-

llas los músculos estaban paralizados. Estudió y practicó cómo arreglárselas sin esos músculos. Ahora, tras dos operaciones, camina con un solo bastón.

Cabalgaba constantemente, mejorando su estilo. Era mejor amazona que antes de la enfermedad y una de las mejores jinetes del mundo.

Así lo demostró en los Juegos Olímpicos de 1952 en Helsinki. Allí, en la prueba de doma clásica, Lis Hartel compitió con los 24 mejores jinetes y amazonas de todo el mundo. Ganó el segundo premio, la medalla de plata.

Cuando se levantó para recibir la medalla, con la bandera danesa ondeando y el público aplaudiendo con todas sus fuerzas, Lis rompió a llorar.

Desde entonces ha participado en competiciones ecuestres y actuado en muchos países, haciendo cuatro o cinco apariciones al año. Lo hace no solo porque le gusta montar más que nada en el mundo. Pero hay otra razón.

Quiere ayudar a otras víctimas de la polio. Si ven cómo se ha recuperado, quizá se sientan inspirados.

Lis Hartel responde cada año a cientos de cartas de víctimas de esta enfermedad. Les escribe y les dice:

“No te rindas nunca. Por muy oscuro que parezca el camino, casi siempre hay una posibilidad de hacer algún progreso que puede ser un hito para tu recuperación. Sigue intentando hacerlo cada vez mejor. Puedes hacer casi todo lo que te propongas si te empeñas con todas tus fuerzas”.



EL ORO DE LA PROVENZA

EL PERFUME MÁS FAMOSO DEL MUNDO
NO SERÍA NADA SIN LA ROSA DE MAYO.
VISITAMOS SU TIERRA NATAL

Silke Wichert



“ES UNA CARRERA contrarreloj. Cada año igual”, dice Joseph Mul mientras camina pausadamente de un rosal a otro, sujeta una flor en la mano, examina la tierra y se rasca la cabeza bajo la boina.

A unos metros detrás de él, veinte trabajadoras con sombreros de paja recogen a mano, casi de manera meditativa, las flores de un rosa vibrante de las ordenadas hileras. Junto a ellas, dos hombres con grandes sacos de yute esperan apoyados en un tractor con remolque. ¿Mucho ajetreo? ¿Una guerra de nervios al estilo de las películas de Tom Cruise? En este campo de Pégomas, cerca de Grasse, no se ve nada parecido.

Pero las apariencias engañan. Para la familia Mul y sus trabajadores, el tiempo corre de manera implacable. En cuanto los primeros capullos se abren bajo el sol primaveral, los aproximadamente 50.000 ejemplares de Rosa centifolia, o rosas de mayo de cien pétalos, deben ser cosechadas frescas en un plazo de entre dos y tres semanas. Sus flores se procesan rápidamente para que no pierdan casi nada de su fragancia única.

El propio Mul, de 83 años, coloca unos pétalos increíblemente suaves en mis manos. “Huélalos”, dice apretándose los dedos con los suyos hasta formar un puño. “Y ahora vuelva a oler-

los en un momento”. En apenas dos minutos, los pétalos no solo han perdido su aspecto fresco, sino que también han reducido notablemente su aroma a rosa. Sin darse cuenta, ha hecho que una de las materias primas más preciadas del mundo se desvanezca literalmente en el aire.

Las rosas de la familia Mul no son simples flores para perfume ni se destinan a cualquier fragancia. Chanel adquiere toda la cosecha en exclusiva, de donde extrae el aceite utilizado exclusivamente para Chanel No. 5, nada menos que el perfume más famoso de todos los tiempos. Se dice que cada 30 segundos se vende un frasco en alguna parte del mundo.

La demanda de la fragancia es tan grande que la cantidad de flores recolectadas aquí ya no es suficiente para todas sus versiones. Solo se utilizan para el perfume original de 1921, el “Extrait”. Para la “Eau de Parfum” y la “Eau de Toilette”, en cambio, se emplean rosas de alta calidad procedentes de Bulgaria y Turquía.

Actualmente, un frasco de 225 mililitros de “No. 5 Extrait Parfum” cuesta 1.960 euros. Si alguien se queda

ILUSTRACIÓN: (FLORES) © GETTY IMAGES/UNCHALEE KHUNCHATURUS



DE: STERN (7 DE SEPTIEMBRE DE 2023); © SILKE WICHERT/STERN/DDP

sin aliento con esa cifra, hay que tener en cuenta que el precio del mejor extracto de rosa en el mercado mundial ronda los 15.000 euros por kilo. El extracto de jazmín, que también se cultiva exclusivamente aquí para Chanel durante el verano, es aún más caro. Por ello, es fundamental cuidar este suelo dorado con esmero. Aquí no sirven las prisas, los pesticidas ni la maquinaria pesada, sino la paciencia, la intuición... y una especie de suave "rompecuellos".

"Crac, crac, crac". Cuanto más se acerca uno a las recolectoras, más fuerte se hace el sonido. Es el chasquido de las rosas al ser cortadas:

Hasta cinco kilos de pétalos por hora puede recoger una recolectora.



Las flores deben procesarse inmediatamente después de la recolección.



las mujeres deslizan el dedo índice bajo la flor, colocan el pulgar firmemente sobre el cáliz y, con un movimiento rápido y experto, arrancan el capullo sin dañar el tallo. Usan guantes especiales, “no por las espinas, sino por las picaduras de abeja”, explica Joseph Mul. “Hasta diez al día es algo normal”. Al fin y al cabo, las abejas tienen toda la razón de sentirse molestas cuando se les priva de su sustento.

Cada recolectora recoge hasta cinco kilos de flores por hora. Cuando sus delantales oscuros están llenos, vierten las flores en los sacos de yute que esperan en los bordes del camino. Una vez que los sacos están llenos, los hombres los cargan en el tractor. Y ahí comienza la verdadera urgencia: la rosa está a

punto de darlo todo, hasta la última gota de su esencia.

EL BISABUELO DE Joseph Mul comenzó a cultivar rosas de mayo y jazmín en la década de 1840 en una antigua residencia episcopal. Hoy, la quinta generación de la familia ha tomado el relevo: el yerno de Mul, Fabrice, dirige la explotación. Pero el anciano Mul sigue viviendo en la casa amarilla junto a la parcela de 30 hectáreas y no deja de hacer su recorrido diario para vigilar sus plantas.

Ningún otro suelo es tan propicio para estas flores. El microclima entre la Alta Provenza y el cercano Mediterráneo crea condiciones óptimas, con una suave brisa constante, la *brise marine*.



Los pétalos son extremadamente delicados y pierden su fragancia rápidamente.

Por eso, en 1921, el perfumista Ernest Beaux vino a esta región en busca de los mejores ingredientes para el primer perfume de Coco Chanel. Preparó diez muestras para ella, y la diseñadora, como es bien sabido, eligió la número cinco: un perfume de aroma distintivo y complejo que sigue cautivando a día de hoy. El minimalista frasco con tapón tallado como un diamante, junto con lujosas campañas publicitarias protagonizadas por iconos como Nicole Kidman, han hecho el resto.

De vez en cuando se ha dicho que la misma Coco Chanel paseó entre estos rosales con Beaux. Es una imagen poética, pero demasiado fantasiosa para los Mul. “Mi padre nunca mencionó

nada parecido”, dice Joseph Mul con una leve sonrisa. Lo más probable es que la diseñadora disfrutara de unas vacaciones en la cercana Niza.

Lo que realmente enorgullece a la familia Mul ocurrió en 1983. Hasta entonces, la cosecha se enviaba a una fábrica de extracción cercana, donde a veces las flores quedaban en espera porque otros cultivadores tenían prioridad o porque no se trabajaba los domingos y perdían su fragancia. Pero con la ayuda de Chanel, la familia construyó su propia fábrica justo detrás de los campos, a pocos minutos en tractor. Un cambio radical, como se diría hoy: un avance clave en esta cara carrera contra el tiempo, que pocos agricultores pueden permitirse.





De 250 kilos de pétalos, se extrae medio kilo de esencia aromática en el alambique de vapor.

En este momento se están vertiendo aquí 250 kilos de pétalos recién recogidos desde los sacos de yute dentro de un gigantesco alambique de vapor repartido entre varias bandejas de tamiz con una gran horquilla. Durante unos minutos, llueven rosas de un rosa intenso, como en una fastuosa boda de Barbie. Luego, el alambique se cierra herméticamente varias veces, se llena con solventes y se calienta.

“La extracción es un poco como hacer té”, dice Olivier Polge, maestro perfumista de Chanel, conocido en el gremio como “La Nariz”. A sus 49 años, también ha viajado desde París a Pégomas para evaluar la calidad de la cosecha. Como ocurre con el vino, cada temporada es diferente. Este año, la primavera ha sido

fría y lluviosa, por lo que las flores tienen un aroma particularmente intenso. La cosecha ha alcanzado 53 toneladas, similar a la del año pasado. En general, 2023 ha sido un buen año, y el ambiente en el campo refleja ese éxito.

TRANSCURRIDAS TRES HORAS, un sistema de poleas extrae las bandejas de tamiz del humeante alambique. Aparece un gigantesco estante con flores completamente secas: una masa entre marrón y amarilla que ya no huele a rosas, sino más bien a pastel de manzana. Estos residuos se reutilizan para fabricar cajas de zapatos de Chanel o como fertilizante.

Ya han dejado su verdadero tesoro en el fondo del alambique: medio kilo



de “Konkret”. Esta sustancia cerosa, generada durante la extracción, puede conservar las preciadas moléculas aromáticas de uno a dos años. “Solo cuando estamos a punto de producir el ‘No. 5 Extrait’, llamo a Pégomas”, explica Polge.

Es entonces, bajo pedido, cuando se lleva a cabo el último paso en la obtención del aceite esencial de rosa: el “Konkret” ceroso se filtra hasta convertirse en un “Absolue” de textura sedosa. “Así llamamos al líquido precioso con el que finalmente creamos el perfume”, dice Polge. En cuanto el “Absolue” fluye desde un pequeño grifo hacia su recipiente, se transporta de inmediato a la fábrica de perfumes.

Ha habido innumerables intentos de copiar la legendaria fragancia. Con el tiempo, se ha revelado que la fórmula contiene, además de jazmín y rosa de

mayo, un toque de naranja amarga, una pizca de vainilla y un matiz de acacia dulce. Sin embargo, la receta exacta sigue siendo un secreto absoluto. “Una copia original se guarda en una caja fuerte”, comenta Polge.

No obstante, hoy en día todo está digitalizado, por lo que es imposible evitar que exista un archivo con la fórmula. “Por eso, reviso una vez al año la lista de personas con acceso al sistema y me aseguro de que cada una de ella solo pueda ver la mitad de la receta”, explica el perfumista. “Pero, al final, el verdadero secreto no está solo en la composición, sino sobre todo en los ingredientes”. Cualquiera podría comprar toneladas de rosa de mayo o jazmín y mezclarlas, pero “jamás conseguirá el aroma de este campo en particular, y ningún laboratorio del mundo podrá reproducirlo”. 💎



La lógica de lo ilógico

Entre las cosas que pueden llevar a un pensador a la desesperación figura reconocer que lo ilógico es necesario para el hombre y que de lo ilógico surgen muchas cosas buenas.

FRIEDRICH NIETZSCHE, FILÓSOFO ALEMÁN (1844–1900)

Un diálogo consiste en personas que hablan entre sí. Pero no solo hablan entre sí, sino que también callan, por así decirlo, unos con otros, hablan unos contra otros o pasan unos de otros.

JOHANNES R. BECHER, DT. DICHTER (1891–1958)

Si los animales hablaran, el perro sería un compañero franco y torpe sin pelos en la lengua; pero el gato tendría la extraña virtud de no decir nunca una palabra de más.

MARK TWAIN



VÍAS QUE MARCAN LA DIFERENCIA

VIAJAR EN TREN NO SIEMPRE ES LO MÁS
RÁPIDO, PERO A VECES ES LA MEJOR
FORMA DE LLEGAR A OTROS DESTINOS



A San Diego con el Pacific Surfliner

JÖRG ZANDER

NOS QUEDABAN 25 minutos para la salida, así que corrimos por la sala de espera hasta la ventanilla de Union Station. Allí pedí dos billetes para el viaje de vuelta de Los Ángeles a San Diego. Como teníamos que identificarnos, saqué mi carné de identidad y lo puse en el mostrador, mientras le decía a Karolin que hiciera lo mismo, pero resultó que se había dejado el pasaporte en el hotel.

“Nunca llevo mi identificación cuando salgo del hotel”, me dijo.

Miré al vendedor de billetes, que se había dado cuenta de que yo era el único que podía identificarme.

“No puedo venderle un billete sin identificación”, dijo.

“¿Y por qué no?”, pregunté.

“Porque desde el 11 de septiembre tenemos que identificar a nuestros clientes con una foto y almacenar sus datos personales”.

Resignados, volvimos a la sala de espera. Incluso si hubiéramos podido llegar al hotel y volver a la estación en una o dos horas, nos habría faltado tiempo para llegar a San Diego. El tren tardaba casi tres horas en hacer el trayecto, y ya eran las once de la mañana. Y como teníamos que irnos al día siguiente, no podíamos posponer el viaje.

Por fin estaba en Los Ángeles, pero no podía tomar ese tren que había de-

seado tanto tiempo. ¡Y todo porque Karolin no llevaba su documento de identidad!”

“¿Y cómo piensas identificarte si la policía nos registra?”

“Tranquilízate”, contestó ella con insolencia. El viaje en tren no es para tanto.

Eso me puso aún más furioso.

“Disculpe”, dijo en ese momento una señora mayor, inclinándose hacia nosotros. Su llegada nos salvó de una discusión.

“¿Podemos ayudarles?”, preguntó la señora. “Mis compañeros y yo somos de Chicago”, y señaló a tres personas sentadas delante de nosotros: otra señora mayor y dos hombres mayores. “Dirigimos allí una residencia de estudiantes extranjeros, la mayoría de Alemania. Al oírlos hablar en alemán, hemos deducido que era alemanes, ¿no es así?”

“Sí, así es”, dijo Karolin.

“¿Qué problema tienen?”, preguntó la señora.

“No llevo encima el carné de identidad”, respondió Karolin, “por eso no quieren venderme un billete de tren”.

“¿No lleva encima ningún otro documento que le acredite, como el carné de conducir?”

“Solo mi carné de la universidad”, dijo Karolin.

“Déjeme verlo”, dijo.

“Tome”.

“Tiene buena pinta”, dijo la señora de Chicago. “Tenemos que irnos porque el tren está a punto de salir, pero les deseamos lo mejor. A lo mejor nos vemos luego”.

“Gracias”, dije y volví corriendo a la taquilla con el carné.

“Disculpe”, le dije. “Tenemos una tarjeta de identificación universitaria con su nombre y su foto así que es una identificación visible. Debería bastar para vendernos otro billete, ¿no?”

El empleado de la taquilla apretó los labios. Parecía inseguro.

“¿Hay algún problema?”, preguntó un hombre de unos cincuenta y tantos años con un corte de pelo a lo cepillo que había aparecido desde una sala trasera.

“Estos clientes sólo tienen un carné de identidad y esto”. El empleado mostró el carné universitario.

“Es suficiente”, dijo el hombre con el corte de pelo a lo cepillo. “Emita los billetes”.

Dicho y hecho. Volví a la sala de espera con dos billetes en la mano.

“Ahora hay que darse prisa”, dijo Karolin.

Apenas tuvimos tiempo de llegar al último vagón del tren. Entramos y, efectivamente, la puerta se cerró de inmediato y el tren se puso en marcha.

Los vagones de dos pisos del Pacific Surfliner tienen asientos en los pisos

inferior y superior. En el piso superior conseguimos un buen asiento de ventanilla orientado en el sentido de la marcha. Nuestros simpáticos amigos de Chicago no aparecían por ninguna parte. En su lugar, nos acompañaban numerosos jóvenes de pelo corto y hombros anchos, reclutas de Infantería de Marina.

El revisor entró en nuestro compartimento. Solo echó un vistazo superficial a los billetes y los selló sin que tuviéramos que volver a identificarnos.

El tren serpenteaba por la costa cerca del mar. A veces el océano estaba tan cerca que nuestro vagón se reflejaba en

el agua. El nombre de la línea de ferrocarril, que siempre discurre paralela a la orilla del mar por la llamada Surf Line, también procede de su proximidad con el

A VECES EL OCÉANO ESTABA TAN CERCA QUE NUESTRO VAGÓN SE REFLEJABA EN EL AGUA

Océano Pacífico.

El viaje compensó todo el estrés que tuvimos que pasar para comprar el billete. Recorrimos lugares pintorescos con nombres impresionantes como San Clemente, Oceanside y Solana Beach.

En un momento dado vimos delfines que nadaban mar adentro en paralelo al tren y no paraban de saltar fuera del agua para exhibirse ante nosotros, o eso parecía.

En otra ocasión cruzamos un paso a nivel y vimos un montón de coches en

un atasco, con palmeras a uno y otro lado. Pensé que a los habitantes del sur de California no les gusta viajar en tren. Viajar en coche a todas partes parece encajar con su sentido de la libertad. A mí, en cambio, me encanta sentarme en el tren y dejar que mi mente divague mientras miro por la ventanilla.

El Pacific Surfliner parece hecho para este tipo de introspección, porque es bastante lento. Su velocidad media es de algo menos de 130 km/hora.

Cuando nuestro viaje de ida tocaba a su fin, Karolin me puso la mano en el brazo. “¿Sabes qué?”, dijo conciliadora. “El viaje en tren ha sido estu-
pendo”.

Casi tres horas después, llegamos a la estación de San Diego y, al bajar, pude contemplar por primera vez la belleza del Pacific Surfliner. El tren está pintado de plata y decorado con una franja lateral azul celeste.

El andén por el que caminamos hasta el edificio de la estación estaba bordeado de palmeras.

“Sabía que lo conseguirían”, oí una voz familiar detrás de nosotros. Me giré y vi a la simpática señora mayor de Chicago. “Me alegro mucho de que todo haya salido bien”.



A lo largo de la Ruta de la Seda

NADINE KOERNER

SE OYÓ EL silbato del revisor. La salida estaba prevista a las 16:44 horas. Era mayo de 2004 y el coloso de acero verde con al menos 40 vagones no podía partir sin mí, porque los billetes para esta ruta, que terminaba en Ürümqi, capital de la provincia autónoma de Xinjiang, solían agotarse. Salté al compartimento más cercano un segundo antes de que se cerrara la puerta.

Más de 1.200 kilómetros en veinte horas, me había dicho el empleado de la taquilla. El único asiento disponible, de pie, costaba 146 yuanes renminbi, unos 20 euros.

No estaba en absoluto preparado para lo que veían mis ojos. Al menos 120 personas se agolpaban alrededor de unas pocas mesas de madera y dos bancos con espacio para dos o tres personas como máximo. Apenas había espacio en el pasillo y se amontonaban bolsas, maletas y restos de comida.

Unos grandes ojos marrones me miraban fijamente. “¡Mamá, una extranjera!” La niña, de unos ocho años, con coleta y dientes mellados, me señaló con el dedo índice. Todos los ojos se clavaron en mí.



Pasajeros y empleados ferroviarios celebran el Año Nuevo chino en el viaje a Urumqi (arriba). Los precios de los billetes de trenes más lentos como este son bastante más baratos (izquierda).

Me apoyé en una de las puertas del tren y miré por la ventanilla. Pasamos lentamente por campos arados por búfalos, ciudades con chimeneas humeantes y llanuras arenosas donde no se veía un alma. Cuando empezaron a dolerme las piernas, busqué un sitio donde sentarme.

Dentro de los vagones, las risas y los gritos se mezclaban con los llantos de unas cuantas mujeres que recorrían los

pasillos para vender sus productos, desde fideos instantáneos hasta papel higiénico. Decidí buscar el aseo antes de que se convirtiera en una emergencia.

“Sigue siempre tu olfato”, me aconsejó una joven en respuesta a mi pregunta. “Tu chino es muy bueno. Pero espero que tu nariz no lo sea”.

Había cinco hombres haciendo cola y me recibieron con una sonrisa. “Se-

guro que se ha perdido”, dijo uno de ellos riéndose. Como lo normal era ignorar las colas, me abrí paso tan pronto como la puerta se abrió con un chirrido.

Terminé en dos segundos y al tercero ya estaba fuera, jadeando. Me limpié las manos con un pañuelo y me dirigí a la parte delantera del compartimento, donde aún quedaba medio metro de espacio de pie. Algunos pasajeros se habían tumbado en el suelo sobre sus chaquetas. Me quité la mochila y me senté sobre ella.

“Parece cómodo”, le dijo un joven a mi derecha a sus dos acompañantes. Yo le sonreí. “Sí que lo es”.

“Hablas chino”, balbuceó.

Después de presentarme brevemente, Anna y Rose, sus compañeras de la fábrica de juguetes de Ürümqi, me ofrecieron judías secas. Por educación, acepté tres y las mastiqué.

“Tienen sabor a calamar”, murmuró Rose, desconcertada por mi falta de entusiasmo. “Tenemos una semana de permiso sin sueldo para visitar a nuestra familia”, me explicó. “Normalmente solo tenemos tiempo libre para celebrar el Año Nuevo chino”.

Anna se limitó a asentir. “No puede hablar”, explicó Rose. “Sufrió una infección de garganta y no podíamos permitirnos un médico. Con solo 220

yuanes al mes, no nos lo podíamos permitir. Es muy triste para una chica de 22 años, porque de lo contrario habría tenido buenas posibilidades de casarse”.

Yo también me quedé sin palabras. Yo ganaba fácilmente esa cantidad en dos horas. De repente me di cuenta de la falta de atención médica en la capital provincial de Xinjiang.

El joven se presentó como John. “¿Cuántos años tienes?”

“Veintiséis, ¿y tú?”

“¿Tú qué crees?”, me desafió Rose. “Muy poca gente acierta”.

“Tiene veintiocho años”, dijo John. “Yo tengo veintisiete”.

ALGUNOS COMPAÑEROS DE VIAJE DORMITABAN BAJO LAS MESAS Y RONCABAN CON FUERZA

El tren me pareció tener el doble de años cuando se detuvo con una sacudida.

“Estamos en Zhangye, nuestra primera parada del

trayecto. ¿Quieres comprar algo?” Sin esperar respuesta, John se dirigió a la puerta del compartimento.

“¡Huevos frescos, fideos fritos, patas de pollo!”, se oía desde todos los rincones del andén. Compré huevos de codorniz, empanadillas al vapor y jarabe de caramelo. Rose me pisaba los talones. “No, es demasiado caro”, me amonestó y negoció la rebaja de diez céntimos en el precio del jarabe. De vuelta en nuestros asientos, compartimos la comida. Algunos compañeros de viaje dormían bajo las mesas, acompañados

de los ronquidos y el ruido de los palillos.

Rose hablaba de su familia, campesinos de la zona de Lanzhou que vivían al día. Por su parte, John hablaba de su sueño de abrir una tienda de ropa y Anna asentía casi continuamente.

“¿Sabes cuál es mi mayor deseo?”, me dijo Rose con una sonrisa. “Un bebé”.

Pero necesitaban dinero para tener un niño y Rose no lo tenía.

“Nuestra fábrica paga entre 200 y 300 yuanes al mes. Como trabajamos de ocho de la mañana a nueve de la noche todos los días, a excepción de tres domingos por la tarde y un día libre al mes, no puedo aceptar otro empleo.” Rose suspiró: “Y dentro de poco seré demasiado mayor para tener un hijo”.

Ya eran las 2:30 de la madrugada. La comida que nos ofrecieron en nuestra siguiente parada, Jiayuguan, demostró que ya casi estábamos en Xinjiang. El humo de los hornos móviles en los que se asaban brochetas de carne me llegaba a la nariz. Siguiendo el ejemplo de Rose, negocié el precio de cuatro a tres. Compartimos las brochetas y, mastizando una carne durísima, les pregunté qué vida llevaban trabajando en la fábrica de juguetes.

“No hacemos mucho aparte de trabajar”, respondió John. “Los tres compartimos una habitación en el sexto piso, con dos camas. Como no pagamos alquiler, está bien”.

“No tenemos armario ni sillas, solo una estufa de leña, una mesa y tres ca-

jas que utilizamos para guardar la ropa y sentarnos”, le interrumpió Rose.

“Lo sentimos por ti”, dijo John, dejando caer un pincho de madera al suelo. “Debe ser duro viajar sola. Seguro que pronto encuentras un hombre”.

Todo dependía de la perspectiva y la mía estaba cambiando. Estaba demasiado cansada para hablar así que cerré los ojos. Cuando volví a abrirlos, John estaba de pie delante de mí, anunciando la siguiente parada, Liugou. Fuera, el sol lo bañaba todo con un tono dorado.

La parada duraba 25 minutos, así que nos sentamos en una escalera de la explanada de la estación a observar el ajetreo. John nos trajo cuatro tazas de té humeante. “He estado pensando. Conocemos al hijo del dueño de la fábrica. Es soltero y nos gustaría que lo conocieras”.

Aún no había pensado en el matrimonio, pero la oferta me conmovió. Afortunadamente, me ahorré la respuesta porque sonó el silbato del revisor. Nadie se apresuró a subir al tren, que se puso en marcha con más calma que antes. “En Xinjiang, los relojes tienen dos horas menos que en Pekín”, comentó Rose con una sonrisa. “No es que sea oficial, pero los horarios están en la hora de Xinjiang”. Cuando me preguntó cuáles eran mis planes de viaje después de la parada en Hami, le dije que viajaría a Turpan, Ürümqi, Kashgar, Yarkand y Yecheng, entre otros lugares.

“Entonces seguro que tienes que pasar la noche con nosotros en Ürümqi”,

respondió feliz. “Estamos encantados de recibir a una nueva amiga”, asintió John. “A lo mejor puedes conocer al joven que sería un buen partido para ti. Le encanta viajar y es muy valiente. También estudió en Inglaterra”.

Bajé del tren en Hami con una sensación casi de nostalgia y me di cuenta de que la vida es como un tren: la gente se une a nosotros, nos acompaña durante un tiempo y luego nos vuelve a dejar. Y lo que queda son experiencias y recuerdos.

Ménage à trois

MANJA FRANZ

ESTABA SUDANDO EMBUTIDA en mi jersey de lana azul. Si hubiera empezado a hacer la maleta con más tiempo, habría podido elegir qué prendas me llevaría a Basilea y cuáles tendrían que quedarse en Berlín. De esa forma habría quedado sitio para el jersey en la maleta.

La puerta de mi compartimento estaba cerrada y las cortinas echadas. Abrí la puerta y vi a una persona, con la gorra calada, los brazos cruzados y la cabeza apoyada en el cristal de la ventanilla. Coloqué mi maleta en el portaequipajes del compartimento e hice muchísimo ruido al darme contra la mesa plegable. Era imposible que el hombre dormido no lo hubiera oído. Pero lo cierto es que no se movió.

Volví a hacer malabares con la maleta. Y de repente, me di cuenta de que la maleta se me escapaba de las manos. El hombre dormido se había despertado por fin y me ayudó a colocar la maleta en el portaequipajes. Para él era un juego de niños.

Después se levantó y me tendió la mano. “Me llamo Adrian y soy más fuerte que tú”, me dijo con una amplia sonrisa en la comisura de los labios.

“Gracias por ayudarme con la maleta y perdona por el ruido”.

“Mi madre siempre decía que la primera impresión es la que cuenta. Preséntate siempre con tu mejor cara, Adrian, y ponte recto de una maldita vez. ¿Crees que esta es mi mejor cara?”

“Tienes chocolate con leche”, le contesté y no tuve más remedio que sonreír.

“No tolero muy bien la leche. Mi madre dice que cuando bebes leche, es mejor ponerte a cubierto. Tiene algo que ver con las turbulencias”.

“Querrás decir flatulencias”.

“Ah, sí. Las palabras difíciles tampoco me sientan muy bien. ¿Adónde vas?”

“¿Somos los únicos aquí?”. Ignoré su pregunta.

“El señor mayor y su perro han salido a dar un pequeño paseo. Ha dicho



Compartimentos con portaequipajes sobre las cabezas de los pasajeros. La estación SBB de Basilea es la mayor estación fronteriza de Europa (izq.).

que no puede dar un paseo largo porque el tren no es lo bastante largo. Yo voy a Basilea. Allí me espera un trabajo de becario en una gran cadena de supermercados. ¿Tú también eres becaria?”

Me preguntaba en qué momento Adrian se daría cuenta de que no iba a responder a ninguna de sus preguntas. No parecía muy listo. Un verdadero fastidio porque había reservado un tren nocturno para tener un poco de paz y tranquilidad.

Estaba a punto de ponerme los Air Pods en las orejas cuando la puerta corredera se abrió y una cosa de pelo largo entró a toda velocidad y se dirigió a mi regazo. Alguien tiró de la correa en el último momento. Debía de ser el hombre del perro.

“Discúlpame, por favor. Felinchen es buena perra, ¿verdad? Es su primer viaje en tren y parece estar tan emocionada como yo. Soy Thomas, y ya conoces a Felinchen. ¡Di adiós, Felinchen!”

Adrian estaba encantado de volver a ver a Thomas y Felinchen y era todo sonrisas.

“Ya he mostrado mi mejor cara”, dijo dirigiéndose a Thomas, “pero ella no ha querido decirme su nombre. Ni adónde viaja y si es una becaria. ¿Le puedo dar a Felinchen un trozo de mi bocadillo de salchichas?” Estaba claro que Adrian había notado que no le respondía.

“Felinchen, ¿quieres un poco de salchichas de este joven? Le gustan mucho. Probablemente más que a mí, ¿verdad, Felinchen?” Se rio de su propio chiste y la verdad es que me hizo bastante gracia.

“Felinchen y yo tenemos una cita en el Club Alemán del Yorkshire Terrier de Baden en Villingen-Schwenningen. Felinchen ha ganado un premio en su categoría de peso”.

“Una vez yo también gané un premio cuando estaba en el campamento de vacaciones”, dijo Adrian con orgullo.

“Algo relacionado con sirenas y coronas. Me dieron un certificado y me bautizaron”.

“El Festival de Neptuno”.

“¿Disculpe, señora? Felinchen, ¿has entendido lo que ha dicho la joven?”

“Me refiero al festival. Se llama el Festival de Neptuno”, repetí. “Se celebra para reclutar nuevos súbditos para Neptuno. Los elegidos son proclamados en el festival y luego intentan escapar de sus captores. Por supuesto no lo

consiguen nunca, así que los capturan, Neptuno los bautiza y luego los tiran al agua”.

“Sí, la verdad es que me tiraron al lago. Fue divertido”.

“¿Y dónde va usted, Srta. Neptuno?”

Thomas se dirigía a mí. Yo no sabía muy bien qué podía contar para no dar la impresión de que necesitaba hablar con alguien en un viaje en tren de nueve horas. “Tengo que ir a Suiza por trabajo. Y, por desgracia, todavía tengo que prepararme un poco. Así que, si me disculpan”, dije mientras me colocaba los auriculares.

“Por supuesto. Haga lo que tenga que hacer y no se preocupe por nosotros. El señor Adrian y yo nos apañaremos, ¿verdad, Felinchen? Vamos a ponernos cómodos...”

Gracias a mis auriculares, conseguí aislarme del ruido. Por fin tenía un poco de paz. El paisaje que pasaba ante mis ojos me aletargó y me quedé dormida.

Mi cuerpo estaba rígido y tenía frío. Eché un vistazo al móvil y vi que era tarde.

Thomas se había acurrucado en una manta de viaje. Solo se veía un antifaz para dormir y un bigote. Felinchen estaba en su regazo.

Adrian también se había envuelto en una manta.

Me arrepentí por no haber traído una manta. Pero la verdad es que no tenía sitio donde guardarla.

Frustrada y helada, me puse mi jersey azul y me tapé las piernas con el

abrigo. Debería ser suficiente para calentarme.

Creo que volvía quedarme dormida, porque algo me despertó. Vislumbré la silueta de Adrian cerca de mis piernas tanteando el abrigo. Estaba a punto de gritarle cuando vi que me colocaba el abrigo por encima de las piernas para taparlas bien. Después volvió a tumbarse en el banco y me dio la espalda.

Me di cuenta de lo frías que tenía las piernas. Puede que el chico no fuera el más listo de la clase, pero lo cierto es que tenía buen corazón.

El susurro de bolsas y papeles me despertó. Thomas, Adrian y Felinchen estaban sentados frente a frente. Habían organizado un picnic succulento: fiambreras llenas de palitos de verdura y dados de fruta, sandwiches e incluso huevos cocidos.

“Buenos días, Srta. Neptuno. ¿Ha descansado bien? Hemos pasado una noche estupenda, ¿verdad, Felinchen?”

Felinchen respondió con un ladrido chillón. Todo su cuerpo temblaba de alegría.

“¿Le apetece un café? Creo que le vendría bien”.

De repente, sentí la necesidad de pedirles perdón.

“Quería disculparme. Ayer no me encontraba muy bien. Últimamente

estoy muy estresada y este viaje tan largo me ha pasado factura. No es culpa suya que estuviera de mal humor”.

Nos pusimos a charlar y les conté por qué iba a Suiza. Adrian estaba hablando por el móvil sobre su periodo de formación como comercial en el sector minorista.

“Sí, mamá, llegamos enseguida. Todavía no he podido lavarme los dientes. Sí, mamá, lo sé. No, ¿de verdad? Pero si he hecho la maleta según tu lista”. Después de un rato colgó.

“¡Qué rabia!”, dijo, y una lágrima cayó por su mejilla. “Me he dejado en casa mi jersey favorito. Me lo tejió mi

abuela. El cáncer se la llevó el año pasado”.

Sin pensármelo dos veces, le ofrecí a Adrian mi jersey azul de lana. Ya me lo devolvería cuando no

lo necesitara.

“¡Genial! Mamá dice que el azul me sienta bien. Hará que mi mejor cara sea aún mejor”.

Dos horas después llegamos por fin a Basilea. Adrian y yo nos quedamos en la puerta del tren y esperamos a que se abrieran las puertas.

El jersey asomaba por debajo de su chaqueta, pero a Adrian no le importaba. Había vuelto a sonreír. Le estreché la mano.

La verdad es que el azul le sentaba de maravilla.

EL PAISAJE QUE PASABA ANTE MIS OJOS ME ALETARGÓ Y ME QUEDÉ DORMIDA

Reencuentro con Kenia

LYNN BENDA

CON LA CABEZA apoyada en el cristal del coche, intentaba comparar la ciudad que desfilaba ante mis ojos con el Nairobi de mis recuerdos. Tenía dieciséis años cuando, durante las vacaciones de Semana Santa, fui a visitar a unas amigas de mi madre que vivían en Nairobi. Los pequeños edificios de pisos se habían convertido en imponentes complejos residenciales, y la tierra roja había desaparecido bajo el asfalto gris. ¿Era el mismo barrio en el que nos alojamos entonces?

“Disculpe, señorita”, dijo el conductor del Uber interrumpiendo mi viaje al pasado, “hemos llegado a la estación”.

El Madaraka Express que salía de la terminal de Nairobi todos los días a las 8 de la mañana me llevaría a Mombasa, en la costa keniana. El viaje duraba unas seis horas. Me despedí del conductor. “*Karibu*”, me contestó. En suajili, significa “bienvenido”, y lo iba a oír miles de veces a lo largo de mi viaje por Kenia. Me reconfortaba el corazón.

Me dirigí a la entrada y me sometí a los procedimientos de seguridad: los perros registraron mi equipaje. No sé si buscaban explosivos, drogas o ambos.

Un puente y unas escaleras mecánicas después llegué a la vía. Encontré rápidamente el vagón 9, guardé mi equipaje, me dejé caer en el asiento 13 y esperé con curiosidad a mis vecinos

de asiento. No esperé mucho a que apareciera un grupo de mujeres. Hablaban agitadamente en suajili. No supe distinguir si eran amigas o compañeras de trabajo.

Mi vecina de asiento, que había reservado ventanilla, se presentó. Se llamaba Jacinta. Era una mujer masai de unos sesenta años que impresionaba por sus joyas y su colorida vestimenta. Además, desprendía un cariño maternal y me tomó a mí y a las demás mujeres del compartimento bajo su protección. Al principio, intercambiamos las frases típicas: “Hola, ¿cómo te llamas?”

“¿De dónde eres?”

“¿A qué se dedica tu familia?”

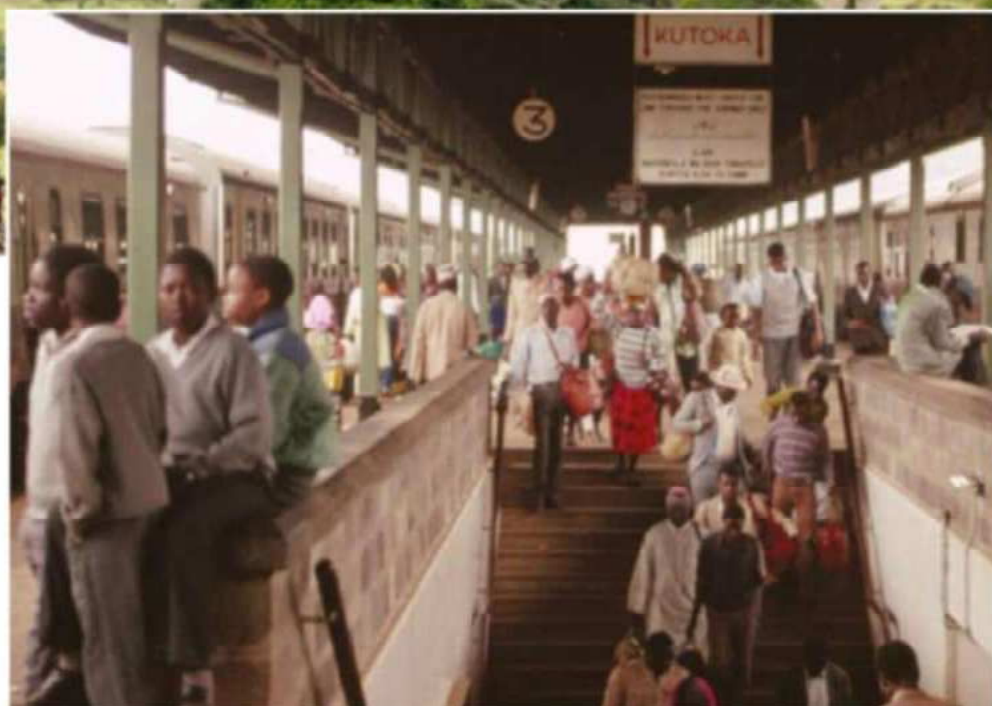
“¿A dónde viajas?”

Después se entablaron conversaciones más profundas, y, por supuesto, ¡el tema eran los hombres y las relaciones de pareja! Resultó que Jacinta era una auténtica feminista y ahora hablaba con la mujer que estaba sentada en el asiento de enfrente. Solo pude seguir la conversación a medias, porque las dos mujeres se pusieron a hablar en suajili, que apenas entendía, o en maa, que desconocía totalmente. Pero sí que pude intuir algo: según Jacinta, la otra mujer confiaba demasiado en Dios y en





**El Madraka Express
circula entre
Nairobi, la capital
de Kenia (derecha),
y Mombasa, en la
costa. En Mavoko, la
línea discurre por un
viaducto (arriba).**



su marido en lugar de confiar en sus propias capacidades, ahorrar dinero y ser independiente.

El tren se puso en marcha y pasaba a toda velocidad por las afueras de Nairobi con monotonía. En algún lugar a lo lejos, me pareció ver el Kilimanjaro. Las jirafas, los elefantes y los antílopes que caminaban a intervalos irregulares

junto a la vía no eran producto de mi imaginación. Atravesamos el Parque Nacional de Tsavo y pudimos disfrutar de un pequeño minisafari.

Volví a mi sitio y Jacinta y yo nos pusimos a hablar de la persistente sequía y del reto que suponía para las personas y los animales. Jacinta había crecido cerca del Parque Nacional de Am-

boseli, en la frontera con Tanzania, y todavía tenía un terreno allí. Cuanto más nos acercábamos a Mombasa, más me costaba imaginarme el árido Parque Nacional de Amboseli. En unas seis horas, el tren había descendido desde los 1.600 metros de altitud en los que se encuentra Nairobi hasta el nivel del mar, atravesando parques nacionales, pueblos grandes y pequeños, plantaciones de sisal y paisajes interminables. Los baobabs, que antes dominaban el paisaje, dieron paso a palmeras y el verde paisaje montañoso se convirtió en sabana roja.

Cuando el tren se detuvo, Jacinta y yo intercambiamos nuestros números de móvil y nos abrazamos como si nos conociéramos de toda la vida. Me tocó en el hombro y me dijo en inglés: "Cuídate mucho. Nos vemos pronto".

Me incorporé a la multitud, salí de la terminal, y me encontré con una larga hilera de minibuses blancos, que en Kenia se llaman matatus. Ya me había informado de antemano de que tenía que coger un autobús lanzadera en dirección a Ukunda/Diani, es decir, a la costa sur, y que el precio era fijo. Pronto estaba sentada en la última fila de un pequeño autobús y pude echar un primer vistazo al puerto de Mombasa. Además de los edificios antiguos y las mezquitas, lo que más me impresionó fueron los numerosos puestos del mer-

cado. Los vendedores y vendedoras iban de un lado a otro con cocos y los abrían si se les pedía. Algunos llevaban neveras colgadas y vendían bebidas frías y helados. De los altavoces salían música o mensajes religiosos.

Al poco, estábamos en el muelle de ferris de Likoni. Los transbordadores son desde hace años la única forma de cruzar el estrecho entre la isla de Mombasa y la costa sur, y miles de personas los utilizan a diario con sus vehículos.

Era tarde y estábamos en plena hora punta, así que avanzábamos despacio. Se escuchaban bocinazos y había empujones. Había gente vendiendo mercancías. Por fin llegó nuestro turno y

nos subimos al viejo ferri, que se balanceaba ruidosamente.

La travesía duró unos minutos. Dejamos atrás Mombasa. El paisaje cambió de nuevo y dio paso a

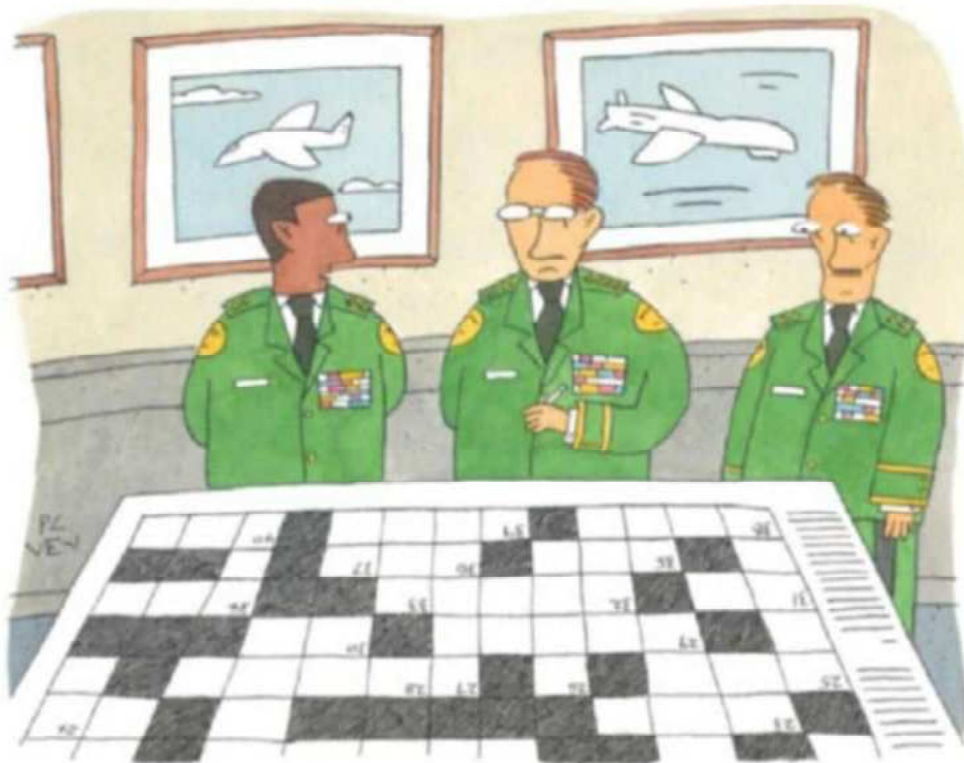
mezquitas más pequeñas, palmeras y grupos de edificios. Me dejé inundar por la agradable brisa que entraba por la ventana, por el olor a mar y a leña, y por esa sensación de aventura.

Llegué a Tiwi Beach por la tarde, muy cerca de la famosa Diani Beach. Caí rendida en la cama, agotada. Mientras oía el rumor de las olas rompiendo a lo lejos, mi móvil vibró y en la pantalla apareció un mensaje: *Hello, my dear daughter. I hope you arrived well. Jacinta.* [Hola, mi querida niña. Espero que hayas llegado bien. Jacinta]. ♦

JACINTA NOS TOMÓ A MÍ Y A LAS OTRAS MUJERES DEL COMPARTIMENTO BAJO SU PROTECCIÓN.

GAJES

DEL
oficio



“El 29 vertical también es clasificado. Todos son clasificados”.

El personal de la oficina de información turística que trabaja en una isla comparte algunas preguntas de los turistas y encuentros que han tenido.

♦ “¿Los cocos de los árboles son de verdad?”

♦ “¿La puesta de sol está en el mismo lado

de la isla todos los días?”

♦ Cuando trabajaba en uno de los acuarios locales, me preguntaron: “¿Por qué sus tiburones nunca salen a tomar aire?”

♦ Vi a una pareja joven montando una tienda de campaña.

—¿Qué están haciendo? —pregunté.

—Queríamos dormir aquí porque disfrutamos tanto de la puesta de sol que no queríamos perdernos ver salir el sol de nuevo del agua —respondió el chico.

—BIGPINEKEY.COM

ROMPECABEZAS

Pieza a pieza

FÁCIL En general, se considera que las distintas piezas de un tablero de ajedrez valen un determinado número de puntos. Observando las ecuaciones siguientes, determina el valor de cada pieza.

	PEÓN		CABALLO		ALFIL		TORRE		REINA
									
		+		=			2		
	+		+		=		7		
	+		=		+				
	+		=		+				
	+		+		=				

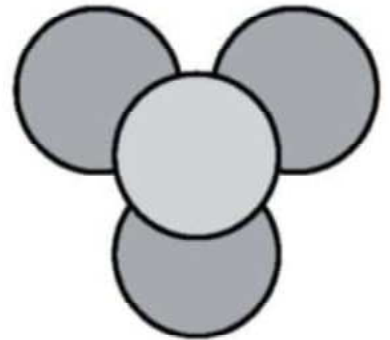
Laberinto numérico

FÁCIL En este laberinto, empieza en el 4 de la esquina superior izquierda y muévete en horizontal o vertical (nunca en diagonal) hasta la estrella de la esquina inferior derecha. Desplázate en una sola dirección el mismo número de casillas que el número de la casilla en la que te encuentras. Como empiezas en el 4, tu siguiente movimiento serán 4 casillas a la derecha o 4 hacia abajo. El siguiente movimiento se basará en el número de tu nueva casilla. ¿Puedes encontrar el camino?

4	1	2	3	1	3
1	2	4	4	3	2
1	2	4	3	1	3
5	4	3	2	3	3
3	4	3	1	3	4
3	2	2	3	3	★

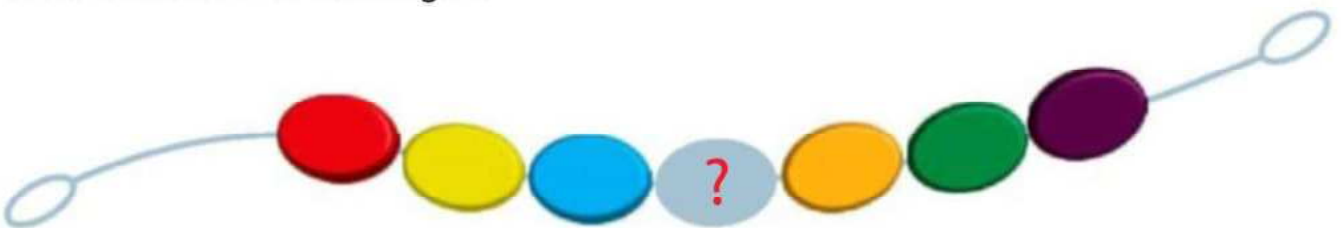
Torre de latas

MEDIA En este expositor de supermercado, cada lata de sopa se apoya en un triángulo de latas situado debajo, como se muestra en la vista desde arriba (derecha). ¿Cuál es el menor número de latas necesario para hacer una pila de cinco niveles de altura con una lata en la parte superior?



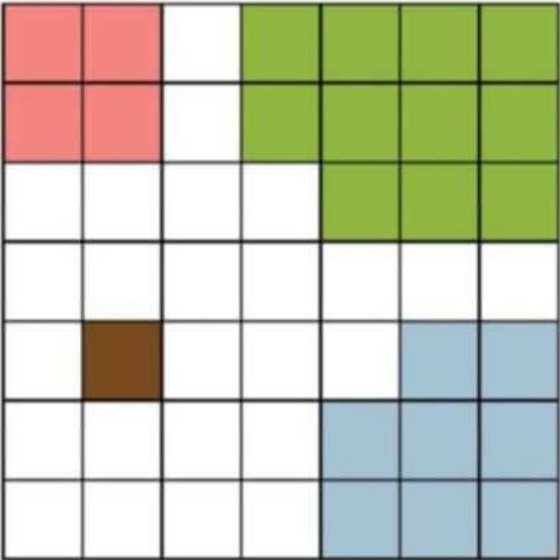
Un colorido enigma

DIFÍCIL Esta pulsera tiene siete cuentas, cada una de un color diferente. ¿De qué color debería ser la cuenta gris?

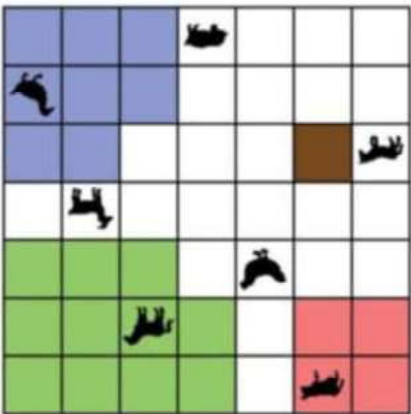


Granja animal

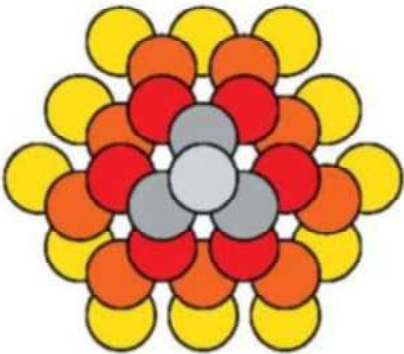
MEDIA Siete animales (una gallina, una vaca, un burro, un pato, una cabra, un caballo y un cerdo) viven en la granja representada en la cuadrícula de abajo. La granja tiene un granero rojo, un prado verde, un lago azul y una granja marrón. No hay dos animales en la misma fila o columna. ¿Puedes localizar a los animales con las siguientes pistas?



- ♦ No hay ningún animal en la granja.
- ♦ El cerdo no está en una columna a la izquierda del prado.
- ♦ La vaca está en el establo, el caballo en el prado y el pato en el lago. Son los únicos animales que se encuentran en estas zonas.
- ♦ El animal de la tercera fila tiene menos patas que el animal de la quinta fila.
- ♦ La cabra está en una columna a la derecha del caballo.
- ♦ La vaca, el pato, el burro y el cerdo están junto a los bordes de la propiedad.



Granja animal



Torre de latas
42. Puedes utilizar el menor número de latas si alternas hacia dónde apuntan los triángulos en cada nivel (abajo, arriba, abajo, arriba...) como se muestra aquí.

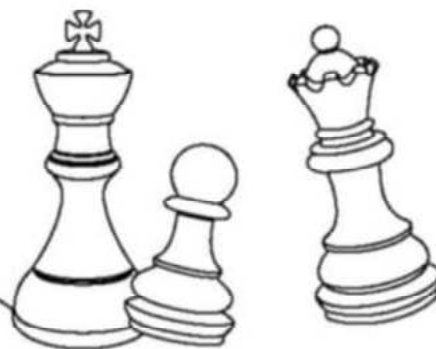
Un colorido enigma
Debe ser violeta. Las cuentas siguen el orden del arco iris "RNAVAIV", saltándose un color cada vez.

Pieza a pieza
El peón vale 1 punto, el caballo y el alfil 3 cada uno, la torre 5 y la reina 9. La secuencia correcta de movimientos es: abajo 4, derecha 3, izquierda 1, arriba 3, abajo 2, arriba 3, derecha 1, abajo 3.

Laberinto numérico
El peón vale 1 punto, el caballo y el alfil 3 cada uno, la torre 5 y la reina 9. La secuencia correcta de movimientos es: abajo 4, derecha 3, izquierda 1, arriba 3, abajo 2, arriba 3, derecha 1, abajo 3.

RESPUESTAS

TRIVIAL



1. Leonardo da Vinci fue también inventor. ¿Cuál de los siguientes artefactos diseñó en sus cuadernos, siglos antes de que se intentara contruir?

- a) El submarino
- b) El telescopio
- c) La bicicleta
- d) El paracaídas

2. ¿Qué nombre recibió el primer planeta fuera del sistema solar que fue descubierto orbitando una estrella parecida al Sol en 1995?

- a) Kepler-22b
- b) Proxima b
- c) 51 Pegasi b
- d) Gliese 581g

3. Aunque hoy se asocia con Europa, el ajedrez se originó en otro continente. ¿Dónde surgió originalmente?

- a) China
- b) India
- c) Persia
- d) Egipto

4. ¿Qué compositor alemán es autor de la ópera 'El anillo del nibelungo', una de las obras más extensas e influyentes del repertorio operístico occidental?

- a) Ludwig van Beethoven
- b) Richard Wagner
- c) Johannes Brahms
- d) Franz Schubert

5. El huitlacoche, un hongo considerado una plaga en otros países, es un ingrediente valorado en la cocina de...

- a) Perú
- b) México
- c) Colombia
- d) España

6. ¿Qué cultura africana es conocida por el uso de máscaras elaboradas que representan espíritus ancestrales y se usan en ceremonias religiosas?

- a) Zulú
- b) Yoruba
- c) Bubi
- d) Ashanti

7. Los calamares utilizan un recurso fascinante para comunicarse entre sí bajo el agua. ¿Cuál es?

- a) Cambios en la temperatura corporal
- b) Emisión de ultrasonidos
- c) Variaciones de color en la piel
- d) Movimientos de sus tentáculos

8. ¿Qué artista del siglo XX creó esculturas móviles, también conocidas como 'móviles', que combinaban arte y movimiento, revolucionando la escultura cinética?

- a) Alexander Calder
- b) Marcel Duchamp
- c) Joan Miró
- d) Henry Moore

9. En Corea del Sur, ¿qué alimento tradicional, fermentado y picante, es considerado indispensable?

- a) Kimchi
- b) Bibimbap
- c) Bulgogi
- d) Mandu

10. ¿Cuál fue el propósito principal del idioma esperanto?

- a) Convertirse en un lenguaje secreto entre diplomáticos
- b) Ser una lengua universal y neutral para facilitar la comunicación
- c) Reemplazar el latín
- d) Crear un idioma de programación

11. Los romanos fueron grandes ingenieros. ¿Cuál de estas estructuras era clave en su sistema de abastecimiento de agua?

- a) Columnas dóricas
- b) Termas
- c) Acueductos
- d) Anfiteatros

12. ¿Qué invento tecnológico de uso masivo fue lanzado en 2010 y cambió la forma en que consumimos contenidos digitales?

- a) El reloj inteligente
- b) La realidad aumentada
- c) El iPad
- d) Los auriculares inalámbricos

13. ¿En qué país se celebra la fiesta de “La Tirana”, una colorida mezcla de religiosidad, música y danzas tradicionales?

- a) Bolivia

- b) México
- c) Perú
- d) Chile

14. ¿Qué importante hallazgo en Argentina ha sido considerado uno de los dinosaurios más grandes que jamás haya existido?

- a) Argentinosaurus
- b) Giganotosaurus
- c) Patagotitan
- d) Dreadnoughtus

15. El taoísmo, una filosofía oriental, propone fluir con el orden natural del universo. ¿Cómo se llama este principio central?

- a) Samsara
- b) Dharma
- c) Tao
- d) Chi

16. ¿Cuál de estas obras teatrales contemporáneas, escrita por Yasmina Reza, gira en torno a una discusión entre amigos por un cuadro completamente blanco?

- a) El padre
- b) Arte
- c) El método Grönholm
- d) Traición

Respuestas: 1. d) El paracaidas. 2. c) 51 Pegasi b. 3. b) India. 4. b) Richard Wagner. 5. b) México. 6. b) Yoruba. 7. c) Variaciones de color en la piel. 8. a) Alexander Calder. 9. a) Kimchi. 10. b) Ser una lengua universal y neutral para facilitar la comunicación. 11. c) Acueductos. 12. c) El iPad. 13. d) Chile. 14. c) Patagotitan. 15. c) Tao. 16. b) Arte.

VOCABULARIO



“**Calló la voz** y el violín
apagó su melodía.
Quedó la melancolía
vagando por el jardín.
Solo la fuente se oía.”
(Antonio Machado)

Salvador Gutiérrez Ordóñez,
de la Real Academia Española (RAE)

1. guarismo **A** Indígena de Paraguay.
B Cifra de numeración arábiga. **C** Misterio.

2. fulgor **A** Arrebato de ira. **B** Punto de apoyo de una balanza. **C** Resplandor, brillo.

3. rotativo **A** Periódico. **B** Volante de un bólido. **C** Conserje de un auditorio.

4. pugna **A** Comida de los púgiles.
B Enfermedad mental. **C** Pelea, competición.

5. magnate **A** Potentado. **B** Explorador griego. **C** Montículo elevado.

6. apóstata **A** Sillón cardenalicio.
B Persona que reniega de su religión.
C Apóstol femenino.

7. ágora **A** Actualidad. **B** Lugar de reunión o discusión. **C** Sede de adivinos o agoreros.

8. locución **A** Conjunto de palabras con significado propio. **B** Locutorio.
C Discurso.

9. mecenas **A** Originario de Micenas.
B Patrocinador de artistas o actividades culturales. **C** Personaje influyente en la corte.

10. calima **A** Calidad de vida. **B** Calor exagerado. **C** Nube de polvo o arena que dificulta la visión.

11. cenotafio **A** Monumento funerario de reyes o nobles. **B** Monumento funerario en tierra no sagrada.
C Monumento funerario en el que no se hallan los restos del difunto.

12. bioterio **A** Muestra biológica.
B Animalario. **C** Período de vida con capacidad reproductora.

Vocabulario

RESPUESTAS

1. guarismo (B) Cifra de numeración arábica: "Equipo con unos guarismos de sonrojo en la Euroliga".

2. fulgor (C) Resplandor, brillo: "El fulgor de esos años dorados se fue atenuando hasta dejar a la moda casi en la penumbra".

3. rotativo (A) Periódico: "Sala, según el rotativo, fue arrestada en Teherán por las fuerzas de seguridad mientras estaba trabajando".

4. pugna (C) Pelea, competición: "La pugna con los dos competidores en la alta velocidad, Ouigo e Iryo, sigue trasladándose al precio de los billetes".

5. magnate (A) Potentado: "El retorno del magnate republicano plantea un reto enorme para el mundo".

6. apóstata (B) Persona que reniega de su religión: "De apóstata del islam a presunto asesino".

7. ágora (B) Lugar de reunión o discusión: "Mantener viva la comunidad en un ágora de ciudadanía para adultos".

8. locución (A) Conjunto de palabras con significado propio: "Entendía que esta locución reflejaba mejor la idea de que alguien induce a otros a delinquir".

9. mecenas (B) Patrocinador de artistas o actividades culturales: "Las galerías de arte, organizaciones caritativas y universidades como Cambridge van a perder mecenas".

10. calima (C) Nube de polvo o arena que dificulta la visión: "La calima es un fenómeno meteorológico que se suele producir en la atmósfera".

11. cenotafio (C) Monumento funerario en el que no se hallan los restos del difunto: "Nos detuvimos ante el cenotafio de Dante en la Santa Croce".

12. bioterio (B) Animalario: "En el tema de la masiva infección del bioterio con el que trabajaban él y su equipo de investigadores".

Puntuación

5 - 7: podría estar mejor

8 - 10: correcto

11 - 12: excelente



PRÓXIMO MES

Borrar tu huella digital

Con toda tu información expuesta, ¿cómo puedes estar a salvo? Aumenta tu seguridad con estas medidas.



Anticiparse a las superbacterias

Bacterias súper resistentes que ponen en peligro a millones de personas.

A 24.000 pies y cayendo

Un parapente atrapado en una nube de tormenta cuando su piloto cayó desmayado.

El naufragio de Cuba

Sesenta y seis años tras su revolución, la isla sigue careciendo de todo, incluida libertad.

ÚLTIMA RISA



Vista su dormitorio con la belleza
de un jardín en flor...

El lujo de un Conjunto de cama
a la medida de sus sueños

CONJUNTO DE CAMA

Floral Garden

Con JUEGO
de SÁBANAS
bordadas

SOLO 10€ AL MES
SIN INTERESES
(precio final 280€)

10 maravillosas
piezas coordinadas

Colcha estilo boutí
Juego de sábanas
2 Cojines cabeceros
3 Cojines decorativos

Bordados
Artesanales



Fácil de lavar y
planchar en casa

DISPONIBLE PARA CAMAS DE 1,35 M Y 1,50 M

COLCHA ESTILO BOUTÍ

250 x 270 cm (Válida para camas de
1,35 m y 1,50 m)

2 COJINES CABECEROS (SIN RELLENO)
50 x 70 + 5 cm

**3 COJINES DECORATIVOS (CON
RELLENO)**

- 1 Cojín cuadrado: 45 x 45 cm
- 1 Cojín rectangular: 30 x 50 cm
- 1 Cojín redondo: 35 cm ø

JUEGO DE SÁBANAS COORDINADAS

- Sábana encimera: 210 x 280 cm (camas de 1,35 m)
o 240 x 280 cm (camas de 1,50)
- Sábana bajera ajustable: 150 x 200 + 30 cm (camas
de 1,50 m) o 135 x 200 + 30 cm (camas de 1,35 m)
- Fundas de almohada: 50 x 70 + 5 cm

Aproveche las **VENTAJAS EXCLUSIVAS** de esta **PROMOCIÓN 50 ANIVERSARIO**

- ✓ NO PAGUE HASTA DENTRO DE 2 MESES
- ✓ ENVÍO GRATIS A DOMICILIO
- ✓ 15 días de **EXAMEN SIN COMPROMISO**
- ✓ 100% **GARANTÍA DE SATISFACCIÓN**
- ✓ **CÓMODAS CUOTAS SIN INTERESES**
(28 mensualidades de solo 10€)

Oferta válida solo para Península, Baleares y Canarias

GRATIS

El Reloj
"GOLDEN NIGHTS"
acabado en ORO



902 107 902

Selecciones
READER'S DIGEST



Avda. de Manoteras, 50 • 28050 Madrid
www.galeriadelcoleccionista.com



EX97



FOTO: MSG SPHERE, LAS VEGAS (EEUU) © ISTOCK.COM / ALFSNAIPER